



ベネッセのおうちごはん

2026年11月【定期便】 7食・14食 献立表

冷凍やわらか食

※【定期便】7食は上段(網掛け)のメニューをお届けいたします

10/26 (月) ～ 11/1 (日) お届け分	とろとろ卵の 中華あんかけ	豚肉のしぐれ煮	赤魚の生姜煮	豚肉のトマトソース	海老のケチャップ煮	チキンの チーズソース	たらの照り焼き風
11/2 (月) ～ 11/8 (日) お届け分	鶏肉と野菜の煮物	たらの煮つけ	ポークカレー	かれいの ゆず味噌だれ	親子煮	さばのポン酢焼き	豆腐の 中華風旨煮
11/9 (月) ～ 11/15 (日) お届け分	コロッケトマトソース	和風カレー	さわらの照り焼き風	豚肉の卵とじ	めばるの 海鮮風トマトソース	鶏肉の ケチャップソース	たらのみぞれあん
11/16 (月) ～ 11/22 (日) お届け分	豚肉のプルコギ風	ほきの西京焼き風	豚カツ 生姜玉ねぎソース	かれいの 山椒焼き風	ひき肉と豆腐の 甘味噌煮	鯖のつけ焼き	豚肉と野菜の 青じそおろしソース
11/23 (月・祝) ～ 11/29 (日) お届け分	味噌カツ	チキンの トマト煮込み	たらの クリームソース	豚肉のすき焼き風	さばの梅煮	豚肉の 金山寺味噌漬け	ほきの バターポン酢ソース
11/30 (月) ～ 12/6 (日) お届け分	八宝菜	さわらのマスタード ソース	回鍋肉風	かれいの粕漬け	豚肉のハヤシソース	エビフライ	チキンカレー
11/16 (月) ～ 11/22 (日) お届け分	カツカレー	肉じゃが	さばの照り煮	ポークシチュー	めばると野菜の 和風あん	豚肉の生姜焼き	赤魚の玉葱ソース
11/23 (月・祝) ～ 11/29 (日) お届け分	豚肉の和風あん	たらの幽庵焼き	ポークチャップ	さけの ちゃんちゃん焼き風	鶏肉の南蛮漬け	ほきの香味ソース	クリームコロッケ デミソース
11/30 (月) ～ 12/6 (日) お届け分	チキンの クリームソース	酢鶏	たらの 甘酢あんかけ	豚肉と野菜の オイスターソース	さばの味噌煮	鶏肉の 白味噌あんかけ	赤魚の照り煮
11/16 (月) ～ 11/22 (日) お届け分	ポークビーンズ	ほきのトマトソース	豚肉の 柚子ポン酢ソース	あじの 生姜あんかけ	豚肉のカツ煮	さわらの アクアパッツァ風	ひき肉と大豆の カレー
11/23 (月・祝) ～ 11/29 (日) お届け分	豆腐の 中華風旨煮	ポークカレー	海老のケチャップ煮	豚肉のトマトソース	さばのポン酢焼き	鶏肉と野菜の煮物	たらの煮つけ
11/30 (月) ～ 12/6 (日) お届け分	親子煮	たらの照り焼き風	チキンの チーズソース	かれいの ゆず味噌だれ	豚肉のしぐれ煮	赤魚の生姜煮	とろとろ卵の 中華あんかけ

*メニューは変更になる場合があります。又、お食事の種類によって、メニュー内容が一部異なる場合がございます。ご了承ください。

※7食セットについては、実際の内容やメニューは変更となる場合がございます。尚メニューは14食セットの枠内で組み合わせてのお届けになります。

株式会社ベネッセパレット

〒163-0905 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリスビル

フリーダイヤル 0120-586-008 受付時間/10:00～18:00 (日・祝、年末年始を除く)

<<MFSやわらか強化食 栄養価>> ※2026年8月26日6月切り分より一部、メニュー名と栄養価と変更がございます

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	コレステロール (mg)	灰分・食物繊維 (g)	栄養成分表示		アレルギー項目	アレルギー項目							
						主菜	副菜1		副菜2	副菜3	副菜4					
豆腐の中華風煮物	375	10.9	17.2	62	22.8	19.6	3.2	2.0	433	245	大豆/小麦/鶏肉/豚肉/卵/乳成分/バナナ/りんご/ごま	豆腐の中華風煮物	鶏肉の中華風煮物	鶏肉の中華風煮物	鶏肉の中華風煮物	鶏肉の中華風煮物
鶏肉の味噌煮	328	10.4	16.5	71	25.5	21.1	4.3	1.7	443	220	大豆/小麦/鶏肉/豚肉/卵/乳成分/バナナ/りんご/ごま	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮
鶏肉のケチャップ煮	335	18.6	13.4	77	35.1	31.2	3.9	1.9	319	240	大豆/小麦/鶏肉/豚肉/卵/乳成分/バナナ/りんご/ごま	鶏肉のケチャップ煮	鶏肉のケチャップ煮	鶏肉のケチャップ煮	鶏肉のケチャップ煮	鶏肉のケチャップ煮
鶏肉のトマトソース	325	19.7	17.6	71	22.4	18.4	4.0	2.0	497	242	鶏肉/小麦/大豆/卵/米/鶏肉/豚肉/ごま/卵/乳成分/米	鶏肉のトマトソース	鶏肉のトマトソース	鶏肉のトマトソース	鶏肉のトマトソース	鶏肉のトマトソース
さばのポン酢煮風	335	18.5	18.8	46	22.9	18.7	3.5	2.0	475	233	米/小麦/大豆/乳成分/卵/豚肉/鶏肉/りんご/ごま/さば	さばのポン酢煮風	さばのポン酢煮風	さばのポン酢煮風	さばのポン酢煮風	さばのポン酢煮風
鶏肉のケチャップソース	325	22.4	14.6	54	25.8	20.9	4.9	2.0	501	240	鶏肉/小麦/大豆/ごま/豚肉/卵/ペパロン	鶏肉のケチャップソース	鶏肉のケチャップソース	鶏肉のケチャップソース	鶏肉のケチャップソース	鶏肉のケチャップソース
たらこの巻付け	332	22.0	14.2	58	29.5	24.9	4.7	1.4	535	270	小麦/大豆/小麦/卵/乳成分/卵/ごま	たらこの巻付け	たらこの巻付け	たらこの巻付け	たらこの巻付け	たらこの巻付け
親子丼	325	18.2	17.7	76	23.3	20.9	2.3	1.5	412	247	鶏肉/大豆/卵/小麦/乳成分/小麦/米/豚肉/さば	親子丼	親子丼	親子丼	親子丼	親子丼
たらこの照り焼き風	330	19.9	16.2	54	26.9	23.3	3.6	1.5	484	262	小麦/大豆/小麦/卵/乳成分/豚肉/ごま/卵	たらこの照り焼き風	たらこの照り焼き風	たらこの照り焼き風	たらこの照り焼き風	たらこの照り焼き風
チキンカレーソース	328	15.2	17.0	51	25.7	22.9	2.8	1.5	393	250	卵/小麦/鶏肉/大豆/ペパロン/乳成分/豚肉/りんご/ごま	チキンカレーソース	チキンカレーソース	チキンカレーソース	チキンカレーソース	チキンカレーソース
かたいたのゆず味噌だれ	376	21.3	19.6	57	15.5	11.5	4.0	1.8	511	229	鶏肉/小麦/小麦/乳成分/卵/りんご/ごま	かたいたのゆず味噌だれ	かたいたのゆず味噌だれ	かたいたのゆず味噌だれ	かたいたのゆず味噌だれ	かたいたのゆず味噌だれ
鶏肉のつくね煮	334	18.4	17.2	61	26.6	21.8	4.8	1.5	576	243	鶏肉/小麦/大豆/米/鶏肉/卵/りんご	鶏肉のつくね煮	鶏肉のつくね煮	鶏肉のつくね煮	鶏肉のつくね煮	鶏肉のつくね煮
鶏肉の生煮物	329	18.2	14.6	44	31.7	27.7	4.1	1.5	585	195	小麦/大豆/小麦/卵/米/鶏肉/卵/さば	鶏肉の生煮物	鶏肉の生煮物	鶏肉の生煮物	鶏肉の生煮物	鶏肉の生煮物
豆腐の味噌煮	339	20.8	18.5	86	19.9	17.7	2.2	3.5	436	210	卵/乳成分/小麦/豚肉/大豆/ごま/豚肉/卵/さくら	豆腐の味噌煮	豆腐の味噌煮	豆腐の味噌煮	豆腐の味噌煮	豆腐の味噌煮
ひき肉と豆腐の中華あんかけ	325	19.2	14.3	62	30.5	27.6	2.9	2.1	470	171	鶏肉/大豆/小麦/小麦/卵/米/鶏肉/卵/ペパロン/卵	ひき肉と豆腐の中華あんかけ	ひき肉と豆腐の中華あんかけ	ひき肉と豆腐の中華あんかけ	ひき肉と豆腐の中華あんかけ	ひき肉と豆腐の中華あんかけ
鶏肉のブルコウ風	375	18.3	17.7	66	22.6	18.7	3.9	1.7	472	218	鶏肉/大豆/小麦/小麦/ごま/豚肉/卵/乳成分	鶏肉のブルコウ風	鶏肉のブルコウ風	鶏肉のブルコウ風	鶏肉のブルコウ風	鶏肉のブルコウ風
鶏肉のつくね煮	335	20.5	17.5	55	24.4	19.4	5.0	1.7	521	225	大豆/卵/乳成分/豚肉/小麦/鶏肉/ごま/米/鶏肉/さば	鶏肉のつくね煮	鶏肉のつくね煮	鶏肉のつくね煮	鶏肉のつくね煮	鶏肉のつくね煮
鶏肉のつくね煮	376	21.7	14.9	88	26.2	22.4	3.8	1.8	425	240	大豆/小麦/小麦/卵/米/鶏肉/卵/ごま	鶏肉のつくね煮	鶏肉のつくね煮	鶏肉のつくね煮	鶏肉のつくね煮	鶏肉のつくね煮
さきらの照り焼き風	326	20.2	19.0	75	18.8	14.9	3.8	1.8	531	271	小麦/大豆/小麦/卵/米/鶏肉/卵/ペパロン/ごま	さきらの照り焼き風	さきらの照り焼き風	さきらの照り焼き風	さきらの照り焼き風	さきらの照り焼き風
鶏肉と豆腐の味噌煮	325	21.2	17.6	49	20.1	16.3	3.8	1.9	488	241	卵/小麦/大豆/鶏肉/ペパロン/ペパロン/鶏肉/乳成分/さば/りんご/ごま	鶏肉と豆腐の味噌煮	鶏肉と豆腐の味噌煮	鶏肉と豆腐の味噌煮	鶏肉と豆腐の味噌煮	鶏肉と豆腐の味噌煮
はきの西京焼き風	329	10.6	15.3	57	29.7	25.0	4.7	1.5	443	209	大豆/鶏肉/小麦/卵/乳成分/ごま/米	はきの西京焼き風	はきの西京焼き風	はきの西京焼き風	はきの西京焼き風	はきの西京焼き風
鶏肉と豆腐の煮物	325	21.3	15.1	54	25.8	21.8	4.0	1.3	570	258	鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/りんご	鶏肉と豆腐の煮物	鶏肉と豆腐の煮物	鶏肉と豆腐の煮物	鶏肉と豆腐の煮物	鶏肉と豆腐の煮物
たらこのみぞれあん	329	18.3	13.7	50	33.8	30.2	3.6	1.5	550	288	小麦/大豆/小麦/卵/米/鶏肉/卵/ペパロン/ごま	たらこのみぞれあん	たらこのみぞれあん	たらこのみぞれあん	たらこのみぞれあん	たらこのみぞれあん
鶏肉と豆腐の煮物	325	20.4	18.7	73	18.5	14.4	4.1	2.2	352	222	鶏肉/小麦/さば/大豆/小麦/ごま/米/乳成分	鶏肉と豆腐の煮物	鶏肉と豆腐の煮物	鶏肉と豆腐の煮物	鶏肉と豆腐の煮物	鶏肉と豆腐の煮物
かたいたの山椒煮	326	20.6	18.6	61	19.0	15.8	3.2	1.8	496	224	ペパロン/小麦/大豆/鶏肉/卵/乳成分/豚肉/さば/りんご/ごま	かたいたの山椒煮	かたいたの山椒煮	かたいたの山椒煮	かたいたの山椒煮	かたいたの山椒煮
卵と豆腐の煮物	375	20.1	17.4	61	22.9	18.5	4.4	2.0	524	205	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/バナナ/りんご/鶏肉/卵/ペパロン	卵と豆腐の煮物	卵と豆腐の煮物	卵と豆腐の煮物	卵と豆腐の煮物	卵と豆腐の煮物
めばるの海鮮風トマトソース	328	20.4	20.5	75	16.4	12.9	3.5	1.5	586	231	えび/鶏肉/大豆/鶏肉/乳成分/小麦/ペパロン/りんご	めばるの海鮮風トマトソース	めばるの海鮮風トマトソース	めばるの海鮮風トマトソース	めばるの海鮮風トマトソース	めばるの海鮮風トマトソース
コロケツソース	335	18.5	14.8	31	31.7	27.7	4.0	1.8	528	243	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/りんご/牛肉/豚肉/卵/米	コロケツソース	コロケツソース	コロケツソース	コロケツソース	コロケツソース
チキンカレー	329	18.5	14.4	56	31.9	27.8	4.1	1.9	537	220	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/バナナ/豚肉/りんご/ごま	チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー
八宝菜	325	20.4	18.4	66	19.9	16.5	3.4	2.1	431	201	鶏肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/卵/乳成分/りんご	八宝菜	八宝菜	八宝菜	八宝菜	八宝菜
エドムライ	375	18.3	18.3	48	20.7	17.4	3.3	1.5	359	221	大豆/乳成分/小麦/鶏肉/豚肉/さば/りんご/鶏肉/卵/ペパロン/ごま	エドムライ	エドムライ	エドムライ	エドムライ	エドムライ
鶏肉のさくらんぼ煮	326	20.1	19.2	65	18.8	14.9	4.0	3.0	500	198	大豆/小麦/鶏肉/ごま/卵/さば	鶏肉のさくらんぼ煮	鶏肉のさくらんぼ煮	鶏肉のさくらんぼ煮	鶏肉のさくらんぼ煮	鶏肉のさくらんぼ煮
さわらのマスタードソース	330	18.9	19.9	62	19.5	14.9	4.6	1.9	586	285	小麦/大豆/小麦/乳成分/豚肉/卵/りんご/鶏肉/豚肉	さわらのマスタードソース	さわらのマスタードソース	さわらのマスタードソース	さわらのマスタードソース	さわらのマスタードソース
豆腐の味噌煮	325	20.6	15.1	72	27.1	23.7	3.5	1.9	528	229	鶏肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/りんご/卵/乳成分/ごま	豆腐の味噌煮	豆腐の味噌煮	豆腐の味噌煮	豆腐の味噌煮	豆腐の味噌煮
さばの味噌煮	330	21.6	18.8	55	19.3	15.2	4.0	1.8	443	243	小麦/大豆/大豆/鶏肉/卵/卵/乳成分/豚肉/ペパロン/ごま	さばの味噌煮	さばの味噌煮	さばの味噌煮	さばの味噌煮	さばの味噌煮
鶏肉のペパロンソース	325	19.9	18.0	65	21.7	18.2	3.4	1.9	441	210	鶏肉/小麦/乳成分/小麦/鶏肉/ごま/卵/さば	鶏肉のペパロンソース	鶏肉のペパロンソース	鶏肉のペパロンソース	鶏肉のペパロンソース	鶏肉のペパロンソース
はきのペパロンソース	330	18.2	18.3	56	22.4	18.4	3.6	2.0	513	190	大豆/小麦/乳成分/米/鶏肉/卵/鶏肉/ペパロン	はきのペパロンソース	はきのペパロンソース	はきのペパロンソース	はきのペパロンソース	はきのペパロンソース
鶏肉の山椒味噌煮	326	19.1	15.2	56	28.8	22.7	4.1	1.7	498	207	鶏肉/小麦/小麦/大豆/りんご/米/鶏肉/卵	鶏肉の山椒味噌煮	鶏肉の山椒味噌煮	鶏肉の山椒味噌煮	鶏肉の山椒味噌煮	鶏肉の山椒味噌煮
かたいたの山椒煮	375	19.1	18.3	53	21.1	18.1	3.0	2.1	447	160	ペパロン/小麦/オレンジ/卵/鶏肉/さば/りんご/ごま	かたいたの山椒煮	かたいたの山椒煮	かたいたの山椒煮	かたいたの山椒煮	かたいたの山椒煮
チキントマト煮込み	328	20.5	20.1	62	16.7	13.7	3.0	1.8	478	207	鶏肉/大豆/小麦/りんご/米/乳成分/卵/鶏肉/米/豚肉	チキントマト煮込み	チキントマト煮込み	チキントマト煮込み	チキントマト煮込み	チキントマト煮込み
たらこのクリームソース	379	18.2	16.5	54	27.9	24.0	3.9	1.7	521	271	乳成分/小麦/大豆/卵/豚肉/鶏肉/ペパロン	たらこのクリームソース	たらこのクリームソース	たらこのクリームソース	たらこのクリームソース	たらこのクリームソース
味噌カツ	335	18.3	15.3	32	30.6	26.3	4.3	1.5	479	240	卵/小麦/大豆/鶏肉/ペパロン/乳成分/豚肉/米/ごま	味噌カツ	味噌カツ	味噌カツ	味噌カツ	味噌カツ
タリム豆腐味噌煮	331	19.7	15.5	33	28.6	23.3	5.4	1.9	521	190	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/ペパロン/卵	タリム豆腐味噌煮	タリム豆腐味噌煮	タリム豆腐味噌煮	タリム豆腐味噌煮	タリム豆腐味噌煮
鶏肉の味噌煮	327	21.8	14.0	52	29.2	26.3	2.9	2.0	476	235	鶏肉/大豆/小麦/大豆/卵/米/ごま	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮
さばの味噌煮	331	21.8	15.5	58	26.1	22.7	3.5	2.1	426	265	さば/小麦/大豆/鶏肉/ごま/卵/乳成分/豚肉/りんご	さばの味噌煮	さばの味噌煮	さばの味噌煮	さばの味噌煮	さばの味噌煮
ポークステーキ	327	23.0	16.7	83	22.3	18.6	3.7	2.0	537	229	乳成分/小麦/牛肉/大豆/りんご/豚肉/卵/ペパロン/鶏肉	ポークステーキ	ポークステーキ	ポークステーキ	ポークステーキ	ポークステーキ
赤魚の味噌ソース	325	18.6	15.2	53	28.7	23.9	4.8	1.4	507	198	大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ペパロン/小麦/米/ごま/卵	赤魚の味噌ソース	赤魚の味噌ソース	赤魚の味噌ソース	赤魚の味噌ソース	赤魚の味噌ソース
鶏肉の味噌煮	325	21.4	14.2	68	28.4	24.3	4.1	1.8	550	204	大豆/小麦/小麦/米/豚肉/鶏肉/乳成分/卵/ペパロン/ごま	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮
たらこの味噌煮	326	18.7	17.3	50	23.8	19.7	4.1	1.7	532	245	小麦/大豆/小麦/乳成分/牛肉/鶏肉/りんご/卵/ごま/さば	たらこの味噌煮	たらこの味噌煮	たらこの味噌煮	たらこの味噌煮	たらこの味噌煮
虎じやの味噌煮	328	21.4	17.7	64	21.2	16.7	4.5	1.5	546	255	大豆/小麦/小麦/米/豚肉/鶏肉/りんご/卵/乳成分/ごま	虎じやの味噌煮	虎じやの味噌煮	虎じやの味噌煮	虎じやの味噌煮	虎じやの味噌煮
めばると豆腐の味噌煮	329	20.2	15.2	63	28.6	22.9	5.7	1.2	525	219	小麦/大豆/小麦/豚肉/鶏肉/ごま/卵	めばると豆腐の味噌煮	めばると豆腐の味噌煮	めばると豆腐の味噌煮	めばると豆腐の味噌煮	めばると豆腐の味噌煮
鶏肉の生煮物	330	19.5	19.0	110	20.7	17.3	3.4	2.0	412	195	鶏肉/小麦/鶏肉/大豆/オレンジ/卵/乳成分/か/ペパロン/米/ごま/さば	鶏肉の生煮物	鶏肉の生煮物	鶏肉の生煮物	鶏肉の生煮物	鶏肉の生煮物
さりのちゃん焼き風	325	19.2	18.5	46	20.0	16.0	3.9	2.1	374	258	さ/大豆/小麦/ごま/卵/りんご/ペパロン/乳成分/鶏肉/米/卵/鶏肉	さりのちゃん焼き風	さりのちゃん焼き風	さりのちゃん焼き風	さりのちゃん焼き風	さりのちゃん焼き風
ポークチャップ	327	19.4	18.0	82	21.6	19.5	2.1	2.0	344	217	鶏肉/大豆/小麦/卵/鶏肉/卵/乳成分/りんご/ごま/米	ポークチャップ	ポークチャップ	ポークチャップ	ポークチャップ	ポークチャップ
はきの味噌ソース	330	18.2	16.5	37	27.6	21.8	5.9	1.9	596	265	大豆/小麦/鶏肉/豚肉/りんご/米/乳成分/ごま/卵/さば	はきの味噌ソース	はきの味噌ソース	はきの味噌ソース	はきの味噌ソース	はきの味噌ソース
鶏肉の味噌煮	335	18.3	14.7	43	30.8	27.0	3.7	2.1	395	210	卵/小麦/大豆/鶏肉/ペパロン/乳成分/バナナ/りんご/鶏肉/ごま/米	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮
ひき肉と大豆のカレー	325	18.2	18.6	32	21.9	17.1	4.9	1.9	481	181	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/牛肉/バナナ/豚肉/りんご/ペパロン/米/米	ひき肉と大豆のカレー	ひき肉と大豆のカレー	ひき肉と大豆のカレー	ひき肉と大豆のカレー	ひき肉と大豆のカレー
鶏肉の味噌煮	334	18.2	18.5	49	22.8	19.6	3.2	1.5	380	237	卵/小麦/大豆/鶏肉/ペパロン/乳成分/豚肉/米/りんご	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮
さわらのアタリ味噌煮	330	21.5	15.0	65	27.9	22.9	5.1	1.9	729	290	小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/卵/米	さわらのアタリ味噌煮	さわらのアタリ味噌煮	さわらのアタリ味噌煮	さわらのアタリ味噌煮	さわらのアタリ味噌煮
鶏肉と豆腐の味噌煮	326	21.1	16.3	61	25.7	17.7	5.5	2.0	533	284	大豆/小麦/小麦/米/鶏肉/卵/米/卵/乳成分/りんご/ごま/さば	鶏肉と豆腐の味噌煮	鶏肉と豆腐の味噌煮	鶏肉と豆腐の味噌煮	鶏肉と豆腐の味噌煮	鶏肉と豆腐の味噌煮
たけのこ味噌煮	376	19.9	16.3	56	25.8	23.6	2.7	1.8	447	194	大豆/小麦/鶏肉/りんご/卵/ごま/ペパロン	たけのこ味噌煮	たけのこ味噌煮	たけのこ味噌煮	たけのこ味噌煮	たけのこ味噌煮
チキンのクリームソース	327	21.6	16.8	90	22.9	19.0	4.0	1.7	538	225	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/卵/ペパロン/米/ごま/豚肉/りんご/ごま/さば					