



ベネッセのおうちごはん

2024年10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

9/30 ^(月) ～ 10/6 ^(日) お届け分	味噌カツ	チキンの トマト煮込み	さわらの マスタードソース	牛肉のすき焼き	ホキの バターポン酢ソース	豚肉の ハヤシソース	たらの クリームソース
	豚肉の 金山寺味噌漬	さばの梅煮	回鍋肉風	かれいの粕漬	八宝菜	イカフライ	チキンカレー
10/7 ^(月) ～ 10/13 ^(日) お届け分	カツカレー	豚肉の生姜焼き	ホキの香味ソース	ビーフシチュー	めばると野菜の 和風あん	肉じゃが	赤魚の 玉葱ソース
	牛肉の 和風あん	たらの幽庵焼き	ポークチャップ ^o	鮭の ちゃんちゃん焼き風	鶏肉の南蛮漬	さばの照り煮	クリームコロケ デミソース
10/14 ^(月・祝) ～ 10/20 ^(日) お届け分	チキンの クリームソース	酢鶏	赤魚の照り煮	牛肉と野菜の オイスターソース	さばの味噌煮	鶏肉の 白味噌あんかけ	たらの 甘酢あんかけ
	ポークビーンズ	ホキのトマトソース	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
10/21 ^(月) ～ 10/27 ^(日) お届け分	豆腐の中華風旨煮	ビーフカレー	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
	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
10/28 ^(月) ～ 11/3 ^(日) お届け分	コロケトマトソース	和風カレー	たらのみぞれあん	牛肉の卵とじ	めばるの海鮮風 トマトソース	鶏肉の ケチャップソース	さわらの照り焼き風
	豚肉と野菜の 青じそおろしソース	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	さばのつけ焼き	豚肉のプルコギ風

*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。

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

