



ベネッセのおうちごはん

2025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

9/29 (月) ～ 10/5 (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	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	赤魚の照り煮
	ポークビーンズ	ホキのトマトソース	豚肉の 柚子ぽん酢ソース	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
10/6 (月) ～ 10/12 (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	さばのぽん酢焼き	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
10/13 (月・祝) ～ 10/19 (日) お届け分	ひき肉と豆腐の 甘味噌煮	豚肉のプルコギ風	めばるの 海鮮風トマトソース	牛肉の卵とじ	さわらの 照り焼き風	豚カツ 生姜玉ねぎソース	ホキの西京焼き風
	鶏肉の ケチャップソース	たらのみぞれあん	豚肉と野菜の 青じそおろしソース	かれいの 山椒焼き風	和風カレー	さばのつけ焼き	コロッケトマトソース
10/20 (月) ～ 10/26 (日) お届け分	チキンカレー	八宝菜	イカフライ	牛肉のすき焼き	さわらの マスタードソース	回鍋肉風	さばの梅煮
	豚肉の ハヤシソース	ホキの バターぽん酢ソース	豚肉の 金山寺味噌漬け	かれいの粕漬け	チキンの トマト煮込み	たらの クリームソース	味噌カツ
10/27 (月) ～ 11/2 (日) お届け分	クリームコロッケ デミソース	鶏肉の南蛮漬け	さばの照り煮	ビーフシチュー	赤魚の玉葱ソース	牛肉の和風あん	たらの幽庵焼き
	肉じゃが	めばると 野菜の和風あん	豚肉の生姜焼き	鮭の ちゃんちゃん焼き風	ポークチャップ	ホキの香味ソース	カツカレー

*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
フリーダイヤル 0120-586-008

冷凍やわらか食

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	ユースタール	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量	カロリム	リン	アレルギー項目	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4
豆腐の中華風旨煮	326	20.3	17.1	65	23	19.8	3.2	2	467	247	大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/米/卵/ゼラチン/落花生/乳成分	豆腐の中華風旨煮	ささみと大豆の煮物	卵焼き	いんげんのピーナツ和え	じゃが芋のアオリソース
ビーフカレー	325	18.6	17.1	51	25.2	20.9	4.3	1.6	523	210	牛肉/大豆/乳成分/小麦/バナナ/豚肉/りんご/鶏肉/卵	ビーフカレー	じゃが芋のコンソメ煮	ブロccoliーのマヨ和え	金時豆	GPの甘煮
海老のケチャップ煮	335	18.6	13.4	77	35.1	31.2	3.9	1.9	519	240	大豆/小麦/えび/米/豚肉/鶏肉/ごま/乳成分/卵	海老のケチャップ煮	豚肉の塩だれ	大豆のグレー和え	ブロッコリーの日替	さつま芋のあんこ煮
豚肉のトマトソース	325	19.7	17.6	71	22.4	18.4	4	2	497	242	鶏肉/大豆/小麦/鶏肉/りんご/卵/乳成分/米	豚肉のトマトソース	あさりとペーコンのクリームソース	ブロccoliーのサラダ	ひじきの大豆煮	大根のマリネ
ぶりのポン酢焼き	335	18.4	18.9	46	22.8	19.3	3.5	2	475	233	米/小麦/オレンジ/大豆/乳成分/卵/豚肉/鶏肉/りんご/ごま/さば	さばのポン酢焼き風	さつまサラダ	カリフラワーのマリネ	昆布豆	小松菜の辛し和え
鶏肉のケチャップソース	325	22.7	14.7	57	25.5	20.7	4.8	2	599	238	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/豚肉/卵/ゼラチン	鶏肉のケチャップソース	豆腐と大豆の中華あんかけ	人参の白和え	南瓜の中華和え	卵焼き
たらの煮付け	332	22	14.2	58	29.5	24.9	4.7	1.4	655	270	小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/卵/ごま	たらの煮付け	ささみのバター醤油揚げ	南瓜のいとし煮	いんげんのマヨ和え	大豆のごま和え
親子煮	325	18.2	17.7	76	23.3	20.9	2.3	1.5	412	247	鶏肉/大豆/卵/乳成分/小麦/米/豚肉/さば	親子煮	さつまサラダ	人参の甘煮	菜の花の青じそ風味	菊の木の芽和え
たらの照り焼き風	330	19.9	16.2	54	26.9	23.3	3.6	1.5	484	262	小麦/大豆/米/魚介類/乳成分/鶏肉/ごま/卵	たらの照り焼き風	ささみのごまだれ	GPの甘煮	大学芋	ひじきサラダ
チキンチーズソース	329	18.6	17.6	51	24.5	21.7	2.8	1.7	389	242	卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/乳成分/豚肉/りんご/ごま/米	チキンチーズソース	豚肉のトマトソース	菜の花のサラダ	大豆の煮物	豆腐のみたらし風
かれいのゆず味噌だれ	325	20.2	20.2	56	15.1	11.2	3.9	1.7	455	217	ゼラチン/小麦/大豆/米/鶏肉/卵/りんご/ごま	かれいのゆず味噌だれ	鶏肉と大豆のサラダ	豆腐のあんかけ	カリフラワーのトマト和え	人参の白和え
豚肉のしぐれ煮	334	18.4	17.2	61	26.6	21.8	4.8	1.6	576	243	豚肉/小麦/大豆/米/乳成分/卵/りんご	豚肉のしぐれ煮	ホテトサラダ	蓮根の梅和え	ひじきと大豆の煮物	いんげんのマヨカレー
赤魚の生妻煮	327	18.3	14.6	44	31.2	27.1	4	1.6	585	195	小麦/大豆/米/鶏肉/ごま/乳成分/卵/さば	赤魚の生妻煮	鶏肉のそばろあん	カリフラワーのマヨ和え	金時豆	じゃが芋と昆布の和え物
とろとろ卵の中華あんかけ	329	20.8	18.5	89	19.9	17.7	2.2	1.5	436	210	卵/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/ごま/豚肉/米/くるみ	とろとろ卵の中華あんかけ	鶏肉の和風あん	人参の白和え	ほうれん草のソテー風	蓮根のくるみ和え
ひき肉と豆腐の甘味噌煮	329	19.6	14.9	64	29.7	26.9	2.8	2.2	473	171	鶏肉/大豆/ごま/小麦/米/牛肉/豚肉/ゼラチン/卵	ひき肉と豆腐の甘味噌煮	白菜と豚肉の塩だれ	卵焼き	蓮根のきんぴら	さつま芋のあんこ煮
豚肉のブルコ風	325	18.3	17.7	60	22.6	18.7	3.9	1.7	472	218	豚肉/大豆/小麦/米/ごま/落花生/卵/乳成分	豚肉のブルコ風	豚肉の根菜の煮物	ブロccoliーの和風ごま和え	ハムサラダ	たけのこの木和風あん
ぶりのBBQ風照り焼き	335	20.5	17.5	55	24.4	19.4	5	1.7	591	225	大豆/卵/乳成分/豚肉/小麦/鶏肉/ごま/米/落花生/さば	ぶりのBBQ風照り焼き	焼肉の塩だれ	ささみのごま和え	グリンピースの和え煮	昆布豆
牛肉の卵とじ	333	20	16.4	74	26.6	22.8	3.8	1.7	475	231	牛肉/鶏肉/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/米/ごま	牛肉の卵とじ	鶏肉のごま煮	人参のマヨ和え	金時豆	大根の酢味噌和え
さわらの照り焼き風	328	20.7	18.8	76	19.2	15.4	3.8	1.9	656	272	小麦/大豆/米/鶏肉/さば/卵/ゼラチン/ごま	さわらの照り焼き風	鶏ももじやが煮	カリフラワーカレー和え	卵焼き	ひじきと大豆の煮物
豚かつ生妻玉ねぎソース	325	21.2	17.6	49	20.1	16.3	3.8	1.9	488	241	卵/小麦/大豆/鶏肉/ゼラチン/オレンジ/鶏肉/米/乳成分/さば/りんご/ごま	豚かつ生妻玉ねぎソース	ささみとグリンピースのバター醤油揚げ	大豆のハムサラダ	生芋の梅和え	豆腐の胡麻和え
はきの西京焼き風	329	18.6	15.3	57	29.7	25	4.7	1.6	643	209	大豆/鶏肉/小麦/豚肉/卵/ごま/米	はきの西京焼き風	ブロccoliーとささ身のトマトソース	じゃが芋のマヨ和え	菜の花のごま和え	蓮根のそばろあんかけ
鶏肉と野菜の煮物	325	21.3	15.1	54	25.8	21.8	4	1.3	570	258	鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/りんご	鶏肉と野菜の煮物	豆腐のあんかけ	南瓜のいとし煮	大豆の梅和え	ブロccoliーサラダ
たらのみぞれあん	329	18.3	13.7	50	33.8	30.2	3.6	1.5	550	288	小麦/大豆/米/乳成分/卵/豚肉/ごま/鶏肉/ゼラチン	たらのみぞれあん	さつまサラダ	人参のグラッセ	GPのトマト和え	金時豆
豚肉と野菜の青じそおろしソース	325	20.4	18.7	73	18.5	14.4	4.1	2.2	362	222	豚肉/小麦/さば/大豆/米/ごま/卵/乳成分	豚肉と野菜の青じそおろしソース	ひじきとあさりの煮物	小松菜の辛し和え	大豆のサラダ	大豆の煮物
かれいの山椒焼き	326	20.6	18.6	61	19	15.8	3.2	1.8	496	224	ゼラチン/小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/落花生/卵/ごま	かれいの山椒焼き風	ささみとあさりのバター醤油煮	じゃが芋のピーナツ和え	カリフラワーのマヨ和え	ひじき煮
和風カレー	325	20.4	17.6	63	22.2	17.9	4.3	1.9	521	203	豚肉/大豆/乳成分/小麦/バナナ/りんご/鶏肉/卵/ゼラチン	和風カレー	大豆のチリコンカン	ブロccoliーの甘煮	ささみ味噌/バター	卵焼き
めばろの海鮮風トマトソース	325	20.6	20.1	75	16.6	13.1	3.5	1.6	588	231	えび/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/卵/小麦/ゼラチン/りんご	めばろの海鮮風トマトソース	ほうれん草とささみのバターソテー風	ホテトサラダ	大豆のマヨマスタード和え	カリフラワーのマリネ
コロケットマトソース	335	18.5	14.8	31	31.7	27.7	4	1.8	528	243	乳成分 / 小麦 / 鶏肉 / 大豆 / りんご / 牛肉 / 豚肉 / 卵 / 米	コロケットマトソース	ささみのクリームソース	人参のマーメレードソース	大豆の甘煮	カリフラワーのマリネ
チキンカレー	329	18.5	14.4	59	31.9	27.8	4.1	1.9	657	222	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/バナナ/豚肉/りんご/卵/米	チキンカレー	南瓜のマヨサラダ	金時豆	ほうれん草の和え物	つばし揚げ
八宝菜	325	18.2	19.6	66	19.5	16.4	3.1	2	427	178	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/卵/米/乳成分/りんご	八宝菜	豆腐のあんかけ	カリフラワーのマリネ	マヨネーズ和え	木の芽和え
イカフライ	325	18.2	18.2	66	21	17.6	3.4	1.7	384	232	卵/乳成分/小麦/いり/大豆/魚介類/鶏肉/豚肉/米/ゼラチン/ごま	イカフライ	豚肉と大豆の煮物	卵焼き	人参サラダ	豆腐の胡麻和え
牛肉のすき焼き	325	18.3	20.2	45	18.2	14.3	3.9	1.9	580	188	牛肉/大豆/小麦/米/ごま/卵/さば	牛肉のすき焼き	牛肉の塩だれ	ブロccoliーの辛し和え	生芋の味噌マヨ和え	昆布豆
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	686	285	小麦/大豆/米/乳成分/卵/豚肉/りんご/鶏肉/落花生	さわらのマスタードソース	大豆のそばろ煮	じゃが芋のマリネ	グリンピースのピーナツ和え	人参の甘煮
回鍋肉風	325	20.6	15.1	72	27.1	23.7	3.5	1.9	528	229	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/りんご/卵/乳成分/米	回鍋肉風	ほうれん草のペーコンソテー	大学芋	蓮根の甘酢	ブロccoliーの生妻醤油
さばの梅煮	335	21.8	19.2	56	19.3	15.3	4	1.8	445	262	さば/小麦/大豆/米/りんご/卵/乳成分/豚肉/ゼラチン/ごま	さばの梅煮	ホテトサラダ	卵焼き	菜の花のきんぴら	GPの白和え
豚肉のバヤシソース	325	19.9	18	69	21.7	18.3	3.4	1.9	441	210	豚肉/大豆/乳成分/小麦/鶏肉/りんご/卵/ごま/さば	豚肉のバヤシソース	ペーコンとキャベツのトマトソース	人参のマーメレード	ブロccoliーのサラダ	卵焼き
はきのバターポン酢ソース	330	18.3	18.1	57	22.8	19.1	3.6	2.1	516	185	大豆/小麦/オレンジ/乳成分/米/鶏肉/卵/豚肉/ゼラチン	はきのバターポン酢ソース	菜の花の肉味噌煮	ブロccoliーの和風ごま和え	じゃが芋のサラダ	人参の味噌マヨ和え
豚肉の金山寺味噌漬け	326	19.1	15.2	58	28.8	22.7	6.1	1.7	498	207	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/鶏肉/卵	豚肉の金山寺味噌漬け	大豆のチリコンカン	南瓜のいとし煮	菜の花の白和え	大豆の梅和え
かれいの粕漬け	325	19.1	18.3	53	21.2	18.2	3	2.1	447	190	ゼラチン/卵/小麦/オレンジ/大豆/米/鶏肉/ごま/りんご	かれいの粕漬け	豆腐のそばろあんかけ	蓮根のオロラソース	じゃが芋のピーナツ和え	ひじき煮
チンのトマト煮込み	326	20.5	20.1	62	16.7	13.7	3	1.8	478	207	鶏肉/大豆/小麦/りんご/乳成分/卵/落花生/米/豚肉	チンのトマト煮込み	あさりとほうれん草のクリームソース	カリフラワーカレー和え	シャーマンポテト	いんげんのピーナツ和え
たらのクリームソース	326	18.2	16.5	54	28.1	24.2	3.9	1.7	523	270	乳成分/小麦/大豆/卵/豚肉/鶏肉/ゼラチン	たらのクリームソース	ホテトのコンソメ煮	卵焼き	ブロccoliーのサラダ	金時豆
味噌カツ	335	18.3	15.3	32	30.6	26.3	4.3	1.6	479	240	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/ごま	味噌カツ	ささみと大豆の煮物	人参サラダ	菜の花のごま和え	金時豆
クリームコロケデミソース	334	19.9	15.5	33	28.9	23.5	5.4	1.9	523	192	卵/乳成分/小麦/えび/かに/鶏肉/大豆/ゼラチン/豚肉/りんご	クリームコロケデミソース	鶏肉のコンソメ煮	じゃが芋のマリネ	GPのマヨマスタード和え	大豆のトマト和え
鶏肉の南蛮漬け	325	19.7	14.6	52	29.4	26.8	2.6	2	483	215	鶏肉/大豆/小麦/さば/卵/米/ごま/りんご	鶏肉の南蛮漬け	豆腐のあんかけ	じゃが芋のトマトソース	菜の花の木の芽和え	白菜のサラダ
さばの照り煮	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/米/乳成分/豚肉/りんご	さばの照り煮	鶏肉と蓮根の味噌煮	金時豆	あさりの酢味噌和え	豆腐の塩だれ
ビーフンチャー	333	20.2	18.2	59	23	19.4	3.7	2	609	210	牛肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/卵/豚肉/ゼラチン/鶏肉	ビーフンチャー	ホテトサラダ	キャベツの磯和え	大豆の甘煮	大豆の味噌
赤魚の玉葱ソース	325	18.6	15.2	53	28.7	23.9	4.8	1.4	507	198	大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/小麦/米/ごま/卵	赤魚の玉葱ソース	豚肉と蓮根の炒り煮	人参の白和え	じゃが芋のマヨ和え	豆腐の胡麻和え
牛肉の和風あん	326	19.8	15.3	52	28	23.9	4.1	1.8	615	193	牛肉/小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/豚肉/卵/ゼラチン/ごま	牛肉の和風あん	南瓜のコンソメ煮	卵焼き	蓮根の木の芽和え	大豆の胡麻和え
たらの幽庵焼き	329	18.2	17.9	50	23.8	19.6	4.3	1.8	556	242	小麦/大豆/米/乳成分/牛肉/鶏肉/りんご/卵/ごま/さば	たらの幽庵焼き	ハンバーグデミソース	豆腐のあんかけ	昆布豆	じゃが芋のマヨ和え
肉じゃが	325	19.6	18	45	21.6	17.2	4.5	1.5	618	226	牛肉/大豆/小麦/米/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/りんご/ごま	肉じゃが	大豆とペーコンのトマト和え	ブロccoliーの中華和え	カリフラワーのカレー和え	豆腐のみたらし風
めばろと野菜の和風あん	329	20.2	15.2	63	28.6	22.9	5.7	1.2	625	219	小麦/大豆/米/豚肉/鶏肉/ごま/卵	めばろと野菜の和風あん	豚肉の塩だれかけ	南瓜のいとし煮	ほうれん草の白和え	大豆サラダ
豚肉の生妻焼き	330	19.5	19	110	20.7	17.3	3.4	2	412	195	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/オレンジ/卵/乳成分/かに/ゼラチン/米/ごま/さば	豚肉の生妻焼き	かに入り卵蒸し（あんかけ）	じゃが芋の磯和え	人参のフレンチサラダ	ひじきと大豆の青じそ和え
さけのちゃんちゃん焼き風	325	19.2	18.5	46	20	16	3.9	2.1	574	236	さけ/大豆/小麦/ごま/豚肉/りんご/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/卵/落花生	さけのちゃんちゃん焼き風	じゃが芋のそばろ煮	人参のマヨマスタード	大豆のピーナツ和え	菜の花の辛し和え
ホークチャップ	327	19.4	18	82	21.6	19.5	2.1	2	344	217	豚肉/大豆/小麦/鶏肉/卵/乳成分/りんご/ごま/米	ホークチャップ	さつまサラダ	カリフラワーのマリネ	人参のグラッセ	あさりの胡麻和え
はきの香味ソース	330	18.2	16.5	37	27.6	21.6	5.9	1.9	596	253	大豆/小麦/鶏肉/豚肉/りんご/米/乳成分/ごま/卵/さば	はきの香味ソース	大豆とハムのサラダ	大根のマヨ和え	ひじき煮	ひじき煮
カツカレー	334	18.5	15	44	31	27.3	3.7	2.1	398	210	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/乳成分/バナナ/りんご/鶏肉/ごま/米	カツカレー	ささみのクリームソース	卵焼き	菜の花のごまみそ	金時豆
ひき肉と大豆のカレー	328	18.5	18.8	53	22.2	17.3	4.9	1.9	587	182	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/牛肉/バナナ/豚肉/りんご/ゼラチン/卵/米	ひき肉と大豆のカレー	じゃが芋とペーコンのソテー	卵焼き	カリフラワーの和風和え	カリフラワーのサラダ
豚肉のカツ煮	334	18.2	18.5	49	22.8	19.6	3.2	1.5	390	237	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/りんご	豚肉のカツ煮	豆腐とささみの煮物	蓮根の梅しそ和え	人参のマーメレード	大豆サラダ
さわらのアグアパッツァ風	330	21.5	15	65	27.9	22.9	5.1	1.9	729	290	小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/卵/米	さわらのアグアパッツァ風	鶏肉のクリームソース	ホテトのマヨかけ	金時豆	ひじきと大豆の煮物
牛肉と野菜のオイスターソース	326	19.4	17	44	24.1	18.2	5.9	2	598	224	牛肉/大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/卵/乳成分/米/りんご/さば	牛肉と野菜のオイスターソース	ほうれん草のペーコンソテー	カリフラワーのマリネ	GPの白和え	金時豆
たらの甘酢あんかけ	325	18.8	17.2	50	24.4	22.4	2	1.8	444	193	小麦/大豆/牛肉/鶏肉/りんご/卵/ごま/ゼラチン	たらの甘酢あんかけ	かに入り卵蒸し（あんかけ）	大学芋	人参の胡麻ドレ和え	卵焼き
チキンのクリームソース	327	21.6	16.8	90	22.9	19	4	1.7	538	225	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/卵/かに/ゼラチン/米/ごま/豚肉/りんご/さば	チキンのクリームソース	じゃが芋のマヨマスタード和え	小松菜のマヨ和え	昆布豆	ひじきと大豆の煮物
はきのトマトソース	326	19.4	19.7	66	18.1	15	3.1	1.7	475	223	小麦/鶏肉/大豆/りんご/乳成分/卵/ゼラチン/米	はきのトマトソース	ささみとあさりのクリームソース	卵焼き	さつまサラダ	豆腐のみたらし風
豚肉の柚子ポン酢ソース	327	18.3	18.9	70	20.9	18.2	2.6	1.8	404	183	豚肉/小麦/オレンジ/大豆/卵/米/鶏肉/りんご/ごま	豚肉の柚子ポン酢ソース	豆腐のあんかけ	じゃが芋の磯和え	ほうれん草の和風あえ	蓮根のきんぴら
さばの味噌煮	333	21.7	16.6	52	24.1	20.7	3.4	2	537	216	さば/小麦/大豆/鶏肉/米/ごま/豚肉/りんご	さばの味噌煮	豆腐のそばろ煮	さつま芋の甘煮	白菜の酢味噌和え	大豆のトマトソース
鶏肉の白味噌あんかけ	329	23.4	13.2	92	28.9	24.4	4.5	1.6	520	221	鶏肉/大豆/小麦/卵/乳成分/かに/ゼラチン/米/ごま/豚肉	鶏肉の白味噌あんかけ	かに入り卵蒸し（あんかけ）	南瓜のいとし煮	大豆のごまみそ和え	かぶのサラダ
あじの生妻あんかけ	325	18.4	15.6	63	28.4	23.6	4.8	1.8	656	242	小麦/大豆/鶏肉/米/卵/乳成分/豚肉	あじの生妻あんかけ	じゃが芋のひき肉あんかけ	ほうれん草のハム和え	大豆の甘煮	じゃが芋の塩和え
ホークベーンズ	330	19.7	16.7	55	26.2	21.6	4.5	1.8	554	210	豚肉/大豆/小麦/鶏肉/りんご/卵/乳成分/ゼラチン	ホークベーンズ	キャベツのコンソメ煮	卵焼き	りんごコンポート	じゃが芋の塩和え
赤魚の照り煮	332	18.5	16.4	59	27.6	23.3	4.3	1.9	520	228	小麦/大豆/米					