



ベネッセののうちごはん

2026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

9/28 ^(月) ～ 10/4 ^(日) お届け分	コロッケトマトソース	和風カレー	たらのみぞれあん	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	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	鯖のつけ焼き	豚肉のプルコギ風
10/5 ^(月) ～ 10/11 ^(日) お届け分	チキンカレー	八宝菜	エビフライ	豚肉のすき焼き風	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	ほきの バターボン酢ソース	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
10/12 ^(月・祝) ～ 10/18 ^(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	ポークシチュー	たらの幽庵焼き	ポークチャップ	ほきの香味ソース
	肉じゃが	赤魚の 玉葱ソース	豚肉の生姜焼き	さけの ちゃんちゃん焼き風	豚肉の和風あん	めばると野菜の和 風あん	カツカレー
10/19 ^(月) ～ 10/25 ^(日) お届け分	ひき肉と大豆の カレー	豚肉のカツ煮	さわらの アクアパッツァ風	豚肉と野菜の オイスターソース	たらの 甘酢あんかけ	豚肉の 柚子ボン酢ソース	ほきのトマトソース
	チキンの クリームソース	さばの味噌煮	鶏肉の 白味噌あんかけ	あじの 生姜あんかけ	ポークビーンズ	赤魚の照り煮	酢鶏
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
	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	さばのボン酢焼き	豆腐の 中華風旨煮

*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、メニュー名と栄養値と変更がございます

製品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	粗繊維 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	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	325	19.9	17.2	62	22.8	19.6	3.2	2.0	463	246	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	さきみと大豆の煮物	卵焼き	いんげんのピーナツ和え	じゃが芋のアリオリソース
鶏肉の味噌煮	328	20.4	16.5	71	25.5	21.1	4.3	1.7	443	229	大豆/小麦/鶏肉/豚肉/乳成分/バナナ/りんご/卵	鶏肉のカレー	じゃがいものコンソメ煮	ブロックリーのマヨ和え	金時豆	GFの甘煮
海老のキャップ煮	335	18.6	13.4	77	35.1	31.2	3.9	1.9	319	240	大豆/小麦/えび/米/豚肉/鶏肉/ごま/乳成分/豚	海老のキャップ煮	豚肉の塩だれ	大豆のカレー和え	ブロックリーの甘酢	さつま芋あんこ煮
鶏皮のトマトソース	325	19.7	17.6	71	22.4	18.4	4.0	2.0	497	242	豚肉/大豆/小麦/鶏肉/りんご/豚/鶏肉/米/乳成分	鶏皮のトマトソース	ありきとペコ のクリ ム ソース	ブロックリー のサラダ	ひじきの大豆煮	大根のマリネ
さばのボン酢焼き風	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	さばのボン酢焼き風	さつま芋サラダ	カリフラワーのマリネ	足布豆	小松菜の押し和え
鶏皮のキャップソース	325	22.4	14.6	54	25.8	20.9	4.9	2.0	501	240	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/豚肉/鶏肉/ゼラチン	鶏皮のキャップソース	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
たらこの煮付け	332	22.0	14.2	58	29.5	24.9	4.7	1.4	555	270	小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/卵/ごま	たらこの煮付け	さきみのバター醤油かけ	南瓜のいとか煮	いんげんのマヨ和え	大豆のごま和え
鶏子煮	325	18.2	17.7	76	23.3	20.9	2.3	1.5	412	247	鶏肉/人参/卵/乳成分/小麦/米/豚肉/さば	鶏子煮	さつま芋サラダ	人参の甘煮	菜の花のサラダ	ひじきと大豆の煮物
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/えび/米/鶏肉/乳成分/豚肉/ごま/卵	たらこの照り焼き風	さきみのいまだれ	GFの甘煮	大豆の煮物	豆腐のみそしし風
オムレツ/オムレツ/オムレツ	328	16.2	17.0	51	25.7	22.9	2.8	1.6	393	250	卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/乳成分/豚肉/りんご/ごま	オムレツ/オムレツ/オムレツ	鶏肉のトマトソース	菜の花のサラダ	大豆の煮物	豆腐のみそしし風
かれないのゆず味噌だれ	336	21.3	19.6	57	15.5	11.5	4.0	1.8	451	224	オムレツ/小麦/大豆/乳成分/卵/鶏肉/りんご/ごま	かれないのゆず味噌だれ	鶏肉と大豆のサラダ	ひらうすのあんかけ	カリフラワーのトマト和え	人参の白和え
鶏皮のしくれ煮	334	18.4	17.2	61	26.6	21.8	4.8	1.6	376	243	豚肉/小麦/大豆/米/鶏肉/卵/りんご	鶏皮のしくれ煮	豚肉の生炊煮	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
香魚の生煮煮	329	18.2	14.6	44	31.7	27.7	4.1	1.6	585	195	小麦/大豆/米/鶏肉/ごま/乳成分/卵/さば	香魚の生煮煮	大豆のそばろあん	カリフラワーのマヨ和え	じゃが芋と筍の和え物	さつま芋のあんこ煮
とうとうの中華あんかけ	329	20.8	18.5	85	19.9	17.7	2.2	1.5	436	210	卵/乳成分/小麦/米/鶏肉/大豆/ごま/豚肉/米/くるみ	とうとうの中華あんかけ	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	325	19.2	14.3	62	30.5	27.6	2.9	2.1	470	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	白豆と豚肉の塩だれ	卵焼き	さつま芋のあんこ煮	さつま芋のあんこ煮
豚肉のブルコギ風	325	18.3	17.7	66	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	豚肉のブルコギ風	南瓜と豚肉の煮物	大豆のピーナツ和え	ハムサラダ	たけのこの和風あん
鶏肉のつけ焼き	335	20.5	17.5	55	24.4	19.4	5.0	1.7	501	225	大豆/卵/乳成分/鶏肉/小麦/鶏肉/ごま/米/落花生/さば	鶏肉のつけ焼き	南瓜サラダ	さきみのごま和え	グリーンピースの和え物	豚バラ
鶏皮の照り焼き	325	21.7	14.9	85	26.2	22.4	3.8	1.8	425	240	大豆/小麦/米/豚/米/乳成分/鶏肉/豚肉/ごま	鶏皮の照り焼き	鶏肉のごま煮	人参のマヨ和え	大根の味噌和え	金時豆
さわらの照り焼き風	326	20.2	19.0	75	18.8	14.9	3.8	1.6	351	271	小麦/大豆/米/豚肉/さば/卵/ゼラチン/ごま	さわらの照り焼き風	鶏肉とさばの煮物	カリフラワー のカレー 和え	ひじきと大豆の煮物	豆腐の和風あん
豚かつ生煮玉ねぎソース	325	21.2	17.6	45	20.1	16.3	3.8	1.9	488	241	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/オリーブ/鶏肉/米/乳成分/さば/りんご/ごま	豚かつ生煮玉ねぎソース	さきみとグリーンピースのバター醤油かけ	大豆のハムサラダ	蓮根の和え物	人参の白和え
はきの高菜焼き風	329	18.6	15.3	57	29.7	25.0	4.7	1.6	543	209	大豆/鶏肉/小麦/鶏肉/卵/ごま/米	はきの高菜焼き風	ブロccoliとさき身のトマトソース	じゃが芋のマヨ和え	蓮根のそばろあんかけ	豆腐の和風あん
鶏皮と野菜の煮物	325	21.3	15.1	54	25.8	21.8	4.0	1.3	370	258	鶏肉/小麦/大豆/乳成分/豚肉/りんご	鶏皮と野菜の煮物	豆腐あんかけ	南瓜のいとか煮	大豆の梅和え	グリーンコリーサラダ
たらこのみぞれあん	329	18.3	13.7	56	33.8	30.2	3.6	1.5	350	288	小麦/大豆/小麦/乳成分/卵/豚肉/りんご/鶏肉/ゼラチン	たらこのみぞれあん	さつま芋サラダ	ブロccoliの和風ごま和え	人参のグツツ和え	金時豆
鶏皮と野菜の煮しめ/そおろしソース	325	20.4	18.7	73	18.5	14.4	4.1	2.2	360	222	豚肉/小麦/大豆/米/鶏肉/卵/鶏肉/落花生	鶏皮と野菜の煮しめ/そおろしソース	ひじきとあさりの煮物	豆腐の和え物	GFのトマト和え	大豆のサラダ
かれないの山椒焼き	325	20.6	18.6	61	19.0	15.8	3.2	1.8	494	224	ゼラチン/小麦/大豆/乳成分/小麦/バナナ/りんご/鶏肉/卵/ゼラチン	かれないの山椒焼き	さき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	大豆の煮物
新巻カレー	325	20.1	17.4	61	22.9	18.5	4.4	2.0	324	206	豚肉/大豆/小麦/大豆/乳成分/小麦/バナナ/りんご/鶏肉/卵/ゼラチン	新巻カレー	大豆のチリコンカン	ブロックリーの甘煮	さきみ味噌バター	卵焼き
めばるの海鮮乱トマソース	328	20.4	20.5	75	16.4	12.9	3.5	1.5	366	231	えび/鶏肉/大豆/鶏肉/乳成分/豚/小麦/ゼラチン/りんご	めばるの海鮮乱トマソース	ほうれん草とさきみのバターソース風	人参の甘煮	大豆の甘煮	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	1.0	1.8	528	243	乳成分/小麦/米/鶏肉/大豆/りんご/牛肉/豚肉/米/豚	コロケットマトソース	さきみのクリームソース	人参の甘煮	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	55	31.9	27.8	4.1	1.9	557	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	つばき漬
八宝菜	325	20.4	18.4	66	19.0	16.5	3.4	2.1	131	201	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/米/豚肉/乳成分/りんご	八宝菜	ひらうすのあんかけ	カリフラワーのマリネ	マヨネーズ和え	きのこ和え
エビサラダ	325	18.3	18.3	45	20.7	17.4	3.3	1.5	369	221	大豆/乳成分/小麦/鶏肉/豚肉/卵/えび/りんご/鶏か/豚/ゼラチン/ごま	エビサラダ	豚肉と大豆の煮物	卵焼き	豆腐の和風あん	豆腐の和風あん
鶏皮のすき焼き風	325	20.4	18.6	45	18.8	14.0	3.0	1.0	300	190	大豆/小麦/豚肉/ごま/卵/さば	鶏皮のすき焼き風	大根のあんかけ	ブロccoliの和え物	豆腐のマヨ和え	豆腐のマヨ和え
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/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	グリーンピースのピーナツ和え	人参の甘煮
さばの梅煮	330	21.6	18.8	55	19.3	15.2	4.0	1.8	443	228	豚肉/鶏肉/大豆/ごま/りんご/卵/乳成分/米	さばの梅煮	ほうれん草のペ コンソテ	大根のすき焼き	蓮根の甘酢	アロココリーの生煮醤油
豚皮のハヤシソース	325	19.9	18.0	65	21.7	18.3	3.4	1.9	441	210	鶏肉/小麦/大豆/乳成分/卵/鶏肉/りんご/卵/ごま/さば	豚皮のハヤシソース	ペコリーニとキャベツのトマトソース	人参のサラダ	菜の花の白和え	GFの白和え
はきのパター-ボン酢ソース	330	18.2	18.3	96	22.4	18.4	3.6	2.0	513	190	大豆/小麦/乳成分/小麦/鶏肉/卵/鶏肉/落花生	はきのパター-ボン酢ソース	南瓜の肉味噌煮	大豆の甘煮	じゃが芋のサラダ	卵焼き
鶏肉の釜山中韓漬物	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	鶏肉の釜山中韓漬物	豆腐の釜山チリコンカン	南瓜のいとか煮	人参のマヨ和え	菜の花の白和え
かれないの梅漬	325	19.1	18.3	53	21.1	18.1	3.0	2.1	447	190	ゼラチン/鶏/小麦/オリーブ/大豆/鶏肉/米/ごま/りんご	かれないの梅漬	豆腐のそばろあんかけ	さつま芋の甘煮	蓮根のオリーブソース	大根の梅和え
チキンの特ト麦込み	328	20.5	20.1	62	16.7	13.7	3.0	1.8	478	207	鶏肉/小麦/小麦/米/乳成分/卵/落花生/米/豚肉	チキンの特ト麦込み	ありきとほうれん草のグリーンソース	カリフラワーカレー和え	グリーンポチト	いんげんのピーナツ和え
たらのクリームソース	329	18.2	16.5	54	27.9	24.0	3.9	1.7	321	271	乳成分/小麦/大豆/卵/鶏肉/鶏肉/ゼラチン	たらのクリームソース	ポチトのコンソメ煮	南瓜のいとか煮	ブロccoliのサラダ	豆腐の和風あん
梅味噌カツ	335	18.3	15.3	32	30.6	26.3	4.3	1.6	479	240	卵/小麦/大豆/鶏肉/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/ごま	梅味噌カツ	さきみと大豆の煮物	人参サラダ	菜の花のごま和え	豆腐の和風あん
クリームコロケットソース	331	19.7	15.5	33	28.8	23.3	5.4	1.9	321	190	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/ごま/ゼラチン/卵	クリームコロケットソース	鶏肉のコンソメ煮	じゃが芋のマリネ	GFのマヨマスタード和え	大豆のトマト和え
鶏肉の味噌煮	327	21.8	14.0	52	29.2	26.3	2.9	2.0	476	236	鶏肉/大豆/小麦/さば/卵/米/ごま/りんご	鶏肉の味噌煮	ひらうすのあんかけ	じゃが芋のあんかけ	豆腐の和え物	豆腐の和え物
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	鶏肉と豆腐の味噌煮	金時豆	ありきの和風和え	白飯のサラダ
ポチトサラダ	327	23.0	16.7	83	22.3	18.6	3.7	2.0	337	229	乳成分/小麦/牛肉/大豆/りんご/鶏肉/卵/ゼラチン/鶏肉	ポチトサラダ	ポチトサラダ	人参のサラダ	キャベツの和え物	大豆の甘煮
香魚の生煮ソース	325	18.6	15.2	53	28.7	23.9	4.8	1.4	307	198	大豆/牛肉/鶏肉/鶏肉/ゼラチン/小麦/米/ごま/卵	香魚の生煮ソース	豚肉と豆腐の炒り煮	人参の白和え	じゃが芋のマヨ和え	じゃが芋のマヨ和え
鶏皮の和風あん	325	21.4	14.2	66	28.4	24.3	4.1	1.8	350	204	大豆/小麦/米/豚肉/鶏肉/乳成分/卵/ゼラチン/ごま	鶏皮の和風あん	南瓜のコンソメ煮	卵焼き	蓮根の大豆和え	大豆の和風あん
たらこの味噌焼き	326	18.7	17.3	56	23.8	19.7	4.1	1.7	332	245	小麦/大豆/米/乳成分/牛肉/鶏肉/りんご/卵/ごま/さば	たらこの味噌焼き	ハンバーグデザートソース	ひらうすのあんかけ	ブロccoliの中華和え	じゃが芋のマヨ和え
あじの梅	328	21.4	17.7	64	21.2	16.7	4.5	1.6	346	234	大豆/小麦/米/豚肉/牛肉/りんご/ごま/卵/ゼラチン/ごま	あじの梅	大豆とペコリーのトマト和え	カリフラワーのカレー和え	豆腐のみそしし風	豆腐のみそしし風
めばるの海鮮和風あん	329	20.2	15.2	63	28.6	22.9	5.7	1.2	525	191	小麦/人参/大豆/豚肉/鶏肉/ごま/卵	めばるの海鮮和風あん	豚肉の塩だれかけ	南瓜のいとか煮	ほうれん草の白和え	人参リッパ
鶏肉の生煮煮	330	19.5	19.0	110	20.7	17.3	3.4	2.0	412	215	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/オリーブ/卵/乳成分/かに/ゼラチン/米/ごま/さば	鶏肉の生煮煮	かに入り味噌し (あんかけ)	じゃが芋の味噌和え	ひじきと大豆の煮しめ	豆腐の和風あん
さりのちゃんちゃん焼き風	325	19.2	18.5	46	20.0	16.0	3.9	2.1	374	234	さり/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	さり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	菜の花の梅和え
ポークキャップ	327	19.4	18.0	82	21.6	19.5	2.1	2.0	344	217	豚肉/小麦/小麦/乳成分/卵/鶏肉/りんご/ごま/米	ポークキャップ	人参のキャップ	カリフラワーのマリネ	あまの豆腐和え	あまの豆腐和え
はきの香味ソース	329	18.2	16.5	37	27.6	21.6	5.9	1.9	396	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	南瓜のいとか煮	ひじき煮
カツカレー	330	18.3	14.7	43	30.8	27.0	3.7	2.1	395	210	卵/小麦/大豆/鶏肉/ゼラチン/乳成分/バナナ/りんご/鶏肉/ごま/米	カツカレー	ブロccoliのクリームソース	卵焼き	菜の花のごま和え	豆腐の和風あん
ひき肉と大豆のカレー	326	18.2	18.6	52	21.9	17.1	4.9	1.9	384	181	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	じゃが芋とペコリーのソー	卵焼き	いんげんの和風和え	カリフラワーのサラダ
豚肉のかつ煮	334	18.2	18.5	46	22.8	19.6	3.2	1.5	390	237	卵/小麦/大豆/鶏肉/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/りんご	豚肉のかつ煮	豆腐とさきみの煮物	大豆とさきみの煮物	人参のマーマレード	大豆のサラダ
さわらのアックアツツ風	330	21.1	15.0	65	27.9	22.9	5.1	1.9	729	200	小麦/鶏肉/大豆/鶏肉/乳成分/豚/米	さわらのアックアツツ風	鶏肉のクリームソース	ポチトのマヨかけ	金時豆	ひじきと大豆の煮物
鶏皮と野菜のオムレツソース	326	21.5	16.3	61	23.7	17.7	5.0	2.0	333	234	大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/米/卵/乳成分/りんご/ごま/さば	鶏皮と野菜のオムレツソース	ほうれん草のペココンソテ	カリフラワーのマリネ	GFの白和え	GFの白和え
たらこの甘味噌あんかけ	326	19.9	16.3	56	25.8	23.6	2.2	1.8	447	194	大豆/小麦/鶏肉/りんご/卵/ごま/ゼラチン	たらこの甘味噌あんかけ	鶏肉と豚肉のトマト和え	大根煮	人参の味噌下し和え	卵焼き
チキンのクリ ム ソース	327	21.6	16.6	90	22.9	19.0	4.0	1.7	538	225	鶏肉/鶏肉/小麦/卵/かに/ゼラチン/米/ごま/豚肉/りんご/さば	チキンのクリ ム ソース	かに入り味噌し (あんかけ)	じゃが芋のマヨマスタード和え	豆腐のみそしし風	豆腐のみそしし風
はきのトマトソース	327	19.2	19.8	66	17.9	14.8	3.1	1.7	473	202	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	さきみとあさりのクリームソース	卵焼き	豆腐のみそしし風	豆腐のみそしし風
鶏皮の塩了り甘酢ソース	327	18.4	18.9	70	21.0	17.8	2.6	1.8	404	183	豚肉/大豆/大豆/卵/鶏肉/りんご/ごま	鶏皮の塩了り甘酢ソース	ひらうすのあんかけ	じゃが芋の味噌和え	蓮根のきんぴら	豆腐の和風あん
さばの味噌煮	333	21.7	16.6	52	24.1	20.7	3.4	1.6	337	214	さば/小麦/大豆/鶏肉/米/ごま/鶏肉/りんご	さばの味噌煮	豆腐のそばろ煮	人参の甘煮	大豆のトマトソース	豆腐のみそしし風
鶏肉の白味噌あんかけ	329	23.4	13.2	92	28.9	24.4	4.5	1.6	320	221	鶏肉/小麦/小麦/乳成分/かに/ゼラチン/米/ごま/豚肉	鶏肉の白味噌あんかけ	かに入り味噌し (あんかけ)	南瓜のいとか煮	大豆のごま和え	豆腐のサラダ
あじの生煮あんかけ	325	18.4	15.6	63	28.4	23.6	4.8	1.8	556	242	小麦/大豆/鶏肉/米/卵/乳成分/豚肉	あじの生煮あんかけ	じゃが芋のひき肉あんかけ	金時豆	大豆の甘煮	じゃが芋の塩和え
ポークビーコンズ	325	19.3	16.1	53	26.6	22.0	4.6	1.8	353	209	豚肉/大豆/小麦/鶏肉/りんご/卵/乳成分/ゼラチン	ポークビーコンズ	キャベツのコンソメ煮	卵焼き	じゃが芋の塩和え	さつま芋のあんこ煮
香魚の照り煮	312	18.5	16.4	56	27.6	23.3	4.3	1.9	3							