



ベネッセのおうちごはん

2026年4月【定期便】 7食・14食 献立表

バランス健康食

塩分制限食

たんぱく・塩分調整食

3/30 (月) ~ 4/5 (日) お届け分	麻婆豆腐	鶏肉のバーベキューソース	白身魚の唐揚げ 生姜ソース	チキンのトマトソース煮込み	かれいのみぞれ煮	鶏のから揚げ	あじのピリ辛焼き
	豚肉と厚揚げの炒め物	さばの塩焼き	鶏肉の梅風味焼き	鮭のちゃんちゃん焼き	豚肉のサムジャン炒め	さわらの西京焼き	厚揚げのにんにく醤油炒め
4/6 (月) ~ 4/12 (日) お届け分	豚肉の生姜焼き	カレー風味の洋風肉じゃが	あじの梅おろし煮	ガーリックチキン	さばのつけ焼き	チキンのハーブ焼き	たらのフリッター
	鶏肉の黒酢炒め	サーモンフライ	豚肉のスタミナ炒め	たらの唐揚げ トマトソース	チキンラタトゥイユ	ぶりの塩焼き	八宝菜
4/13 (月) ~ 4/19 (日) お届け分	おだしのきいたがんもと野菜の煮物	豚肉の味噌炒め	たらのホワイトソース仕立て	豚カツ	赤魚のおろし煮	鶏肉の西京漬け焼き	さわらのマスタードソテー
	鶏肉のくわ焼き	さばのにんにく醤油焼き	豚肉と根菜の煮物	ぶり大根	すき焼き風	めばるの和風あん	鶏肉と野菜のカレー煮
4/20 (月) ~ 4/26 (日) お届け分	肉じゃが	筑前煮	さばの味噌煮	ポークシチュー	白身魚の甘酢あんかけ	鶏肉の山椒焼き	白身魚の唐揚げ
	酢鶏	さわらの蒲焼風	レモン香るチキンソテー	鮭の味噌漬け焼き	豚肉のみぞれ煮	めばるの照り焼き	ハンバーグ デミグラスソース仕立て
4/27 (月) ~ 5/3 (日) お届け分	豚肉のプルコギ	タンドリーチキン	ホキの和風ソース	豚肉の塩だれ	赤魚の煮付け	鶏肉の甘酢あんかけ	魚介のオイスターソース炒め
	鶏肉の油淋ソース	めばるの塩焼き	回鍋肉	たらの粕漬け	豚肉となすのみそ炒め	鮭の芝焼き風	チキンのクリームソース

*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



ベネッセのおうちごはん

2026年4月【定期便】7食・14食 献立表

冷凍やわらか食

3/30 (月) ~ 4/5 (日) お届け分	とろとろ卵の中華あんかけ	豚肉のしぐれ煮	たらの煮つけ	豚肉のトマトソース	さばのぽん酢焼き	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	赤魚の生姜煮	親子煮	かれいのゆず味噌だれ	ビーフカレー	海老のケチャップ煮	豆腐の中華風旨煮
4/6 (月) ~ 4/12 (日) お届け分	ひき肉と豆腐の甘味噌煮	豚肉のプルコギ風	さばのつけ焼き	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	めばるの海鮮風トマトソース	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	たらのみぞれあん	コロケトマトソース
4/13 (月) ~ 4/19 (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	ホキのバターぽん酢ソース	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	エビフライ	チキンカレー
4/20 (月) ~ 4/26 (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	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
4/27 (月) ~ 5/3 (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

*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