



# ベネッセのおうちごはん

## 2024年8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

※【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

|                                      |                      |                      |                    |                   |                      |                     |                      |
|--------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------|-------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
| 7/29 (月)<br>～<br>8/4 (日)<br>お届け分     | 筑前煮                  | ハンバーグ<br>デミグラスソース仕立て | さばの味噌煮             | ポークシチュー           | 白身魚の野菜たっぷり甘<br>酢あんかけ | 鶏肉の<br>山椒焼き         | 白身魚の唐揚げ<br>野菜ソース     |
|                                      | 酢鶏                   | さわらの蒲焼風              | レモン香る<br>さっぱりチキン   | 鮭の<br>味噌漬け焼き      | 豚肉のみぞれ煮              | めばるの照り焼き            | 肉じゃが                 |
| 8/5 (月)<br>～<br>8/11 (日・祝)<br>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               | 鶏肉の野菜たっぷり甘<br>酢あんかけ | カニの<br>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              | チキンの<br>クリームソース    | 鮭の芝焼き風            | 豚肉となすの<br>味噌炒め       | たらの粕漬け              | 回鍋肉                  |
| 8/12 (月・振休)<br>～<br>8/18 (日)<br>お届け分 | 厚揚げとあさりの<br>にんにく醤油炒め | 豚肉の<br>サムジャン炒め       | さわらの西京焼き<br>柚子風味   | チキンの<br>トマトソース煮込み | 白身魚の唐揚げ<br>生姜ソース     | 鶏肉の梅風味焼き            | あじの<br>ピリ辛焼き         |
|                                      | 鶏の唐揚げ                | かれいのみぞれ煮             | 鶏肉の<br>バーベキューソース   | 鮭の<br>ちゃんちゃん焼き    | 豚肉と厚揚げの<br>炒め物       | 柚子香る<br>さばの塩焼き      | 麻婆豆腐                 |
| 8/19 (月)<br>～<br>8/25 (日)<br>お届け分    | 八宝菜                  | チキンのハーブ焼き            | さばのつけ焼き            | ガーリックチキン          | サーモンフライ              | 豚肉の生姜焼き             | ぶりの塩焼き               |
|                                      | チキンラタトゥイユ            | たらのフリッター             | 豚肉の<br>スタミナ炒め      | たらの唐揚げ<br>トマトソース  | カレー風味の<br>洋風肉じゃが     | あじのさっぱり<br>梅おろし煮    | 鶏肉の黒酢炒め              |
| 8/26 (月)<br>～<br>9/1 (日)<br>お届け分     | すき焼き風                | 鶏肉の<br>西京漬け焼き        | 旨味たっぷり<br>めばるの和風あん | 豚カツ               | 赤魚のおろし煮              | 鶏肉のくわ焼き             | さばの<br>にんにく醤油焼き      |
|                                      | 鶏肉とごろっと野菜の<br>カレー煮   | さわらの<br>マスタードソテー     | 豚肉と根菜の煮物           | ブリ大根              | 豚肉の味噌炒め              | たらの<br>ホワイトソース仕立て   | おだしのきいた<br>がんもと野菜の煮物 |

\*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



# ベネッセのおうちごはん

## 2024年8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

|                                      |             |              |                      |                |              |              |               |
|--------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| 7/29 (月)<br>～<br>8/4 (日)<br>お届け分     | カツカレー       | 肉じゃが         | さばの照り煮               | ビーフシチュー        | 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      |
|                                      | 牛肉の和風あん     | たらの幽庵焼き      | ポークチャップ <sup>o</sup> | 鮭のちゃんちゃん焼き風    | 鶏肉の南蛮漬け      | ホキの香味ソース     | クリームコロッケデミソース |
| 8/5 (月)<br>～<br>8/11 (日・祝)<br>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    |
| 8/12 (月・振休)<br>～<br>8/18 (日)<br>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           | かれのいの柚子味噌だれ    | 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  |
| 8/19 (月)<br>～<br>8/25 (日)<br>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    | 豚カツ生姜玉葱ソース   | 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      | かれのいの山椒焼き風     | 和風カレー        | さばのつけ焼き      | コロッケトマトソース    |
| 8/26 (月)<br>～<br>9/1 (日)<br>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   | ホキのバターポン酢ソース | 豚肉の金山寺味噌漬け           | かれのいの粕漬け       | チキンのトマト煮込み   | たらのクリームソース   | 味噌カツ          |

\*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