



ベネッセのおうちごはん

2025年8月【定期便】 7食・14食 献立表

※【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

バランス健康食

塩分制限食

たんぱく・塩分調整食

7/28 (月) ～ 8/3 (日) お届け分	厚揚げの にんにく醤油炒め	豚肉の サムジャン炒め	さわらの西京焼き	チキンの トマトソース煮込み	白身魚の唐揚げ 生姜ソース	鶏肉の梅風味焼き	あじの ピリ辛焼き
	鶏のから揚げ	かれいのみぞれ煮	鶏肉の バーベキューソース	鮭の ちゃんちゃん焼き	豚肉と厚揚げの 炒め物	さばの塩焼き	麻婆豆腐
8/4 (月) ～ 8/10 (日) 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 スタミナ炒め	たらの唐揚げ トマトソース	カレー風味の 洋風肉じゃが	あじの梅おろし煮	鶏肉の黒酢炒め
8/11 (月・祝) ～ 8/17 (日) お届け分	すき焼き風	鶏肉の 西京漬け焼き	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 にんにく醤油焼き
	鶏肉と野菜の カレー煮	さわらの 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 ホワイトソース仕立て	おだしのきいた がんもと野菜の煮物
8/18 (月) ～ 8/24 (日) お届け分	酢鶏	肉じゃが	白身魚の 甘酢あんかけ	ポークシチュー	めばるの照り焼き	レモン香る チキンソテー	さわらの蒲焼風
	豚肉のみぞれ煮	鮭の 味噌漬け焼き	鶏肉の山椒焼き	白身魚の唐揚げ	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	さばの味噌煮	筑前煮
8/25 (月) ～ 8/31 (日) お届け分	鶏肉の油淋ソース	豚肉の塩だれ	たらの粕漬け	豚肉と なすのみそ炒め	めばるの塩焼き	チキンの クリームソース	赤魚の煮付け
	タンドリーチキン	魚介の オイスターソース炒め	回鍋肉	鮭の芝焼き風	鶏肉の 甘酢あんかけ	ホキの和風ソース	豚肉のプルコギ

*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。



ベネッセのおうちごはん

2025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

7/28 (月) ～ 8/3 (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	かれのいの 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
8/4 (月) ～ 8/10 (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	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	ホキの西京焼き風	豚カツ 生姜玉ねぎソース	かれのいの 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
8/11 (月・祝) ～ 8/17 (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
8/18 (月) ～ 8/24 (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	たらの幽庵焼き	ポークチャップ	ホキの香味ソース
	肉じゃが	赤魚の玉葱ソース	豚肉の生姜焼き	鮭の ちゃんちゃん焼き風	牛肉の和風あん	めばると 野菜の和風あん	カツカレー
8/25 (月) ～ 8/31 (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	牛肉と野菜の オイスターソース	たらの 甘酢あんかけ	豚肉の 柚子ポン酢ソース	ホキのトマトソース
	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

*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