



ベネッセのおうちごはん

2023年12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

11/27 ^(月) ～ 12/3 ^(日) お届け分	酢鶏	肉じゃが	白身魚の野菜たっぷり 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 さっぱりチキン	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 野菜ソース	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
12/4 ^(月) ～ 12/10 ^(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	カニの オイスターソース炒め	回鍋肉	鮭の芝焼き風	鶏肉の野菜たっぷり 甘酢あんかけ	ホキの和風ソース	豚肉のプルコギ
12/11 ^(月) ～ 12/17 ^(日) お届け分	麻婆豆腐	鶏肉の バーベキューソース	柚子香る さばの塩焼き	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	白身魚の唐揚げ 生姜ソース	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 柚子風味	厚揚げとあさりの にんにく醤油炒め
12/18 ^(月) ～ 12/24 ^(日) お届け分	豚肉の生姜焼き	カレー風味の 洋風肉じゃが	あじのさっぱり 梅おろし煮	ガーリックチキン	さばのつけ焼き	豚肉のスタミナ炒め	たらのフリッター
	鶏肉の黒酢炒め	サーモンフライ	チキンのハーブ焼き	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
12/25 ^(月) ～ 12/31 ^(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	すき焼き風	ぶり大根	豚肉と根菜の煮物	旨味たっぷり めばるの和風あん	鶏肉とごろっと野菜の カレー煮

*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。



ベネッセのおうちごはん

2023年12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

11/27 ^(月) ～ 12/3 ^(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
12/4 ^(月) ～ 12/10 ^(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	チキンの クリームソース	ホキのトマトソース
	豚肉の 柚子ポン酢ソース	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
12/11 ^(月) ～ 12/17 ^(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	さばのポン酢焼き	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 柚子味噌だれ	ビーフカレー	海老のケチャップ煮	豆腐の 中華風旨煮
12/18 ^(月) ～ 12/24 ^(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 生姜玉葱ソース	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	コロッケトマトソース
12/25 ^(月) ～ 12/31 ^(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 バターポン酢ソース	豚肉の ハヤシソース	たらの クリームソース
	豚肉の 金山寺味噌漬け	さばの梅煮	回鍋肉風	かれいの粕漬け	八宝菜	イカフライ	チキンカレー

*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。