



ベネッセのおうちごはん

2024年12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

11/25 (月) ~ 12/1 (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
12/2 (月) ~ 12/8 (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	チキンラトウイユ	ぶりの塩焼き	八宝菜
12/9 (月) ~ 12/15 (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
12/16 (月) ~ 12/22 (日) お届け分	筑前煮	ハンバーグ 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 酢あんかけ	鶏肉の 山椒焼き	白身魚の唐揚げ 野菜ソース
	酢鶏	さわらの蒲焼風	レモン香る さっぱりチキン	鮭の 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
12/23 (月) ~ 12/29 (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	鶏肉の野菜たっぷり 甘酢あんかけ	カニの 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	チキンの クリームソース	鮭の芝焼き風	豚肉となすの 味噌炒め	たらの粕漬け	回鍋肉
12/30 (月) ~ 1/5 (日) お届け分	厚揚げとあさりの 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 柚子風味	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	柚子香る さばの塩焼き	麻婆豆腐

*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。

*12月31日(火)~2025年1月5日(日)の出荷業務はお休みとなります。詳しくはフリーダイヤルにお問い合わせください。

株式会社ベネッセパレット

〒163-0905 東京都新宿区西新宿2-3-0 新宿モノリスビル
フリーダイヤル 0120-586-008



ベネッセのおうちごはん

2024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

11/25 (月) ~ 12/1 (日) お届け分	と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	ビーフカレー	かれのいゆず味噌だれ	親子煮	さばのぼん酢焼き	豆腐の中華風旨煮
12/2 (月) ~ 12/8 (日) お届け分	コロッケトマトソース	和風カレー	さわらの照り焼き風	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	たらのみぞれあん
	豚肉のブルコギ風	ホキの西京焼き風	豚カツ生姜玉ねぎソース	かれのい山椒焼き風	ひき肉と豆腐の甘味噌煮	さばのつけ焼き	豚肉と野菜の青じそおろしソース
12/9 (月) ~ 12/15 (日) お届け分	味噌カツ	チキンのトマト煮込み	たらのクリームソース	牛肉のすき焼き	さばの梅煮	豚肉の金山寺味噌漬け	ホキのバターぼん酢ソース
	八宝菜	さわらのマスタードソース	回鍋肉風	かれのい粕漬け	豚肉のハヤシソース	イカフライ	チキンカレー
12/16 (月) ~ 12/22 (日) 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	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
12/23 (月) ~ 12/29 (日) 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	豚肉の柚子ぼん酢ソース	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
12/30 (月) ~ 1/5 (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	さばのぼん酢焼き	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	かれのい柚子味噌だれ	豚肉のしぐれ煮	赤魚の生姜煮	ととろ卵の中華あんかけ

*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。

*12月31日(火)~2025年1月5日(日)の出荷業務はお休みとなります。詳しくはフリーダイヤルにお問い合わせください。

株式会社ベネッセパレット

〒163-0905 東京都新宿区西新宿2-3-0 新宿モノリスビル
フリーダイヤル 0120-586-008