ベネッセのおうちごはん　2026年12月【定期便】 7食・14食 献立表

※【定期便】7食は14食セットの枠内で組み合わせてのお届けとなります。

バランス健康食　塩分制限食　たんぱく・塩分調整食

11/30（月）～12/6（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	鮭の ちゃんちゃん焼き	鶏肉の バーベキューソース	かれいのみぞれ煮	豚肉と厚揚げの 炒め物	さばの塩焼き	麻婆豆腐
12/7（月）～12/13（日） お届け分	八宝菜	チキンラタトゥイユ	鯖のつけ焼き	ガーリックチキン	白身魚の 青のりフライ	チキンのハーブ焼き	ぶりの塩焼き
	豚肉の生姜焼き	鱈のフリッター	カレー風味の 洋風肉じゃが	鱈の唐揚げ トマトソース	豚肉の スタミナ炒め	あじの 梅おろし煮	鶏肉の黒酢炒め
12/14（月）～12/20（日） お届け分	すき焼き風	鶏肉の 西京漬け焼き	さわらのマスタード ソテー	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	めばるの和風あん	豚肉と根菜の煮物	鱈の ホワイトソース仕立て	豚肉の味噌炒め	ブリ大根	おだしのきいた がんもと野菜の煮物
12/21（月）～12/27（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
12/28（月）～1/3（日） お届け分	豚肉の塩だれ	鶏肉の油淋ソース	鱈の粕漬け	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	ホキの和風ソース	豚肉のプルコギ	鮭の芝焼き風	鶏肉の 甘酢あんかけ

＊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。

※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　受付時間/10:00～18:00（日・祝、年末年始を除く）

ベネッセのおうちごはん　2026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14食セットの枠内で組み合わせてのお届けとなります。

11/30（月）～12/6（日）お届け分	豆腐の中華風旨煮	ポークカレー	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
12/7（月）～12/13（日）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	豚肉の卵とじ	さわらの照り焼き風	豚カツ生姜玉ねぎソース	ほきの西京焼き風
	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	かれいの山椒焼き風	和風カレー	鯖のつけ焼き	コロッケトマトソース
12/14（月）～12/20（日）お届け分	チキンカレー	八宝菜	エビフライ	豚肉のすき焼き風	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	ほきのバターポン酢ソース	豚肉の金山寺味噌漬け	かれいの粕漬け	チキンのトマト煮込み	たらのクリームソース	味噌カツ
12/21（月）～12/27（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	ポークシチュー	赤魚の玉葱ソース	豚肉の和風あん	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	さけのちゃんちゃん焼き風	ポークチャップ	ほきの香味ソース	カツカレー
12/28（月）～1/3（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	豚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	ほきのトマトソース
	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	かれいの生姜あんかけ	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。

※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　受付時間/10:00～18:00（日・祝、年末年始を除く）