



ベネッセのおうちごはん

2026年2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

1/26 (月) ～ 2/1 (日) お届け分	豚肉の生姜焼き	カレー風味の 洋風肉じゃが	あじの梅おろし煮	ガーリックチキン	さばのつけ焼き	チキンの ハーブ焼き	たらのフリッター
	鶏肉の黒酢炒め	サーモンフライ	豚肉のスタミナ炒め	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
2/2 (月) ～ 2/8 (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	豚肉と根菜の煮物	ぶり大根	すき焼き風	めばるの和風あん	鶏肉と野菜の カレー煮
2/9 (月) ～ 2/15 (日) お届け分	肉じゃが	筑前煮	さばの味噌煮	ポークシチュー	白身魚の 甘酢あんかけ	鶏肉の山椒焼き	白身魚の唐揚げ
	酢鶏	さわらの蒲焼風	レモン香る チキンソテー	鮭の 味噌漬け焼き	豚肉のみぞれ煮	めばるの照り焼き	ハンバーグ デミグラスソース仕立て
2/16 (月) ～ 2/22 (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 甘酢あんかけ	魚介の 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	回鍋肉	たらの粕漬け	豚肉と なすのみそ炒め	鮭の芝焼き風	チキンの クリームソース
2/23 (月・祝) ～ 3/1 (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

*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。



ベネッセのおうちごはん

2026年2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

1/26 (月) ～ 2/1 (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
	豚肉のプルコギ風	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	豚肉と野菜の 青じそおろしソース
2/2 (月) ～ 2/8 (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 バターぽん酢ソース
	八宝菜	さわらの マスタードソース	回鍋肉風	かれいの粕漬け	豚肉の ハヤシソース	イカフライ	チキンカレー
2/9 (月) ～ 2/15 (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
2/16 (月) ～ 2/22 (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 柚子ぽん酢ソース	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
2/23 (月・祝) ～ 3/1 (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	さばのぽん酢焼き	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

*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。