



ベネッセのおうちごはん

2025年1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			
12/30 ～ 1/5 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
1/6 ～ 1/12 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	ブリの塩焼き
	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	あじのさっぱり 梅おろし煮	鶏肉の黒酢炒め
1/13 ～ 1/19 お届け分	すき焼き風	鶏肉の 西京漬け焼き	旨味たっぷり 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
	鶏肉とごろっと 野菜のカレー煮	さわらの 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
1/20 ～ 1/26 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
1/27 ～ 2/2 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

*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。



ベネッセのおうちごはん

2025年1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

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
1/6 ^(月) ～ 1/12 ^(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	牛肉の卵とじ	さわらの照り焼き風	豚カツ 生姜玉ねぎソース	ホキの西京焼き風
	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	さばのつけ焼き	コロッケトマトソース
1/13 ^(月・祝) ～ 1/19 ^(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 バターぽん酢ソース	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
1/20 ^(月) ～ 1/26 ^(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
1/27 ^(月) ～ 2/2 ^(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 柚子ぽん酢ソース	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

*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2-3-1 新宿モノリスビル
フリーダイヤル 0120-586-008