



ベネッセのおうちごはん

2024年7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

7/1 (月) ～ 7/7 (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	豚肉の 柚子ポン酢ソース	ホキの トマトソース
	チキンの クリームソース	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
7/8 (月) ～ 7/14 (日) お届け分	とろとろ卵の 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	かれのいの ゆず味噌だれ	親子煮	さばのポン酢焼き	豆腐の 中華風旨煮
7/15 (月・祝) ～ 7/21 (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 生姜玉葱ソース	かれのいの 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
7/22 (月) ～ 7/28 (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 バターポン酢ソース
	八宝菜	さわらの マスタードソース	回鍋肉風	かれのいの粕漬け	豚肉の ハヤシソース	イカフライ	チキンカレー
7/29 (月) ～ 8/4 (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

*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。

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



ベネッセのおうちごはん

2024年7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

7/1 (月) ~ 7/7 (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	豚肉となすの味噌炒め	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
7/8 (月) ~ 7/14 (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	鶏の唐揚げ	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
7/15 (月・祝) ~ 7/21 (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
7/22 (月) ~ 7/28 (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
7/29 (月) ~ 8/4 (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

*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。

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