



# ベネッセのおうちごはん

2025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

|                                     |                      |                      |                   |                   |                  |               |                   |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------------|------------------|---------------|-------------------|
| 6/30 (月)<br>～<br>7/6 (日)<br>お届け分    | 豚肉の生姜焼き              | カレー風味の<br>洋風肉じゃが     | あじの<br>梅おろし煮      | ガーリックチキン          | さばのつけ焼き          | 豚肉の<br>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<br>トマトソース  | チキンラタトゥイユ        | ぶりの塩焼き        | 八宝菜               |
| 7/7 (月)<br>～<br>7/13 (日)<br>お届け分    | おだしのきいた<br>がんもと野菜の煮物 | 豚肉の味噌炒め              | たらの<br>ホワイトソース仕立て | 豚カツ               | 赤魚のおろし煮          | 鶏肉の<br>西京漬け焼き | さわらの<br>マスタードソテー  |
|                                     | 鶏肉のくわ焼き              | さばの<br>にんにく醤油焼き      | すき焼き風             | ブリ大根              | 豚肉と根菜の煮物         | めばるの和風あん      | 鶏肉と野菜の<br>カレー煮    |
| 7/14 (月)<br>～<br>7/20 (日)<br>お届け分   | 筑前煮                  | ハンバーグ<br>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<br>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<br>チキンソテー   | 鮭の<br>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              |
| 7/21 (月・祝)<br>～<br>7/27 (日)<br>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<br>甘酢あんかけ | 魚介の<br>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<br>クリームソース   | 鮭の芝焼き風            | 豚肉と<br>なすのみそ炒め   | たらの粕漬け        | 回鍋肉               |
| 7/28 (月)<br>～<br>8/3 (日)<br>お届け分    | 厚揚げの<br>にんにく醤油炒め     | 豚肉の<br>サムジャン炒め       | さわらの西京焼き          | チキンの<br>トマトソース煮込み | 白身魚の唐揚げ<br>生姜ソース | 鶏肉の梅風味焼き      | あじの<br>ピリ辛焼き      |
|                                     | 鶏のから揚げ               | かれいのみぞれ煮             | 鶏肉の<br>バーベキューソース  | 鮭の<br>ちゃんちゃん焼き    | 豚肉と<br>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。

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



# ベネッセのおうちごはん

## 2025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

|                                     |                 |                   |                         |                    |                  |                  |                       |
|-------------------------------------|-----------------|-------------------|-------------------------|--------------------|------------------|------------------|-----------------------|
| 6/30 (月)<br>～<br>7/6 (日)<br>お届け分    | ひき肉と豆腐の<br>甘味噌煮 | 豚肉のプルコギ風          | さばのつけ焼き                 | 牛肉の卵とじ             | さわらの照り焼き風        | 豚カツ<br>生姜玉ねぎソース  | ホキの西京焼き風              |
|                                     | 鶏肉の<br>ケチャップソース | めばるの<br>海鮮風トマトソース | 豚肉と野菜の<br>青じそおろしソース     | かれいの<br>山椒焼き風      | 和風カレー            | たらのみぞれあん         | クロケットマトソース            |
| 7/7 (月)<br>～<br>7/13 (日)<br>お届け分    | 味噌カツ            | チキンの<br>トマト煮込み    | さわらのマスタード<br>ソース        | 牛肉のすき焼き            | ホキの<br>バターぼん酢ソース | 豚肉のハヤシソース        | たらの<br>クリームソース        |
|                                     | 豚肉の<br>金山寺味噌漬け  | さばの梅煮             | 回鍋肉風                    | かれいの粕漬け            | 八宝菜              | イカフライ            | チキンカレー                |
| 7/14 (月)<br>～<br>7/20 (日)<br>お届け分   | カツカレー           | 豚肉の生姜焼き           | ホキの香味ソース                | ビーフシチュー            | めばると野菜の<br>和風あん  | 肉じゃが             | 赤魚の<br>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 <sup>o</sup>    | 鮭の<br>ちゃんちゃん焼き風    | 鶏肉の南蛮漬け          | さばの照り煮           | クリームクロquette<br>デミソース |
| 7/21 (月・祝)<br>～<br>7/27 (日)<br>お届け分 | チキンの<br>クリームソース | 酢鶏                | 赤魚の照り煮                  | 牛肉と野菜の<br>オイスターソース | さばの味噌煮           | 鶏肉の<br>白味噌あんかけ   | たらの<br>甘酢あんかけ         |
|                                     | ポークビーンズ         | ホキのトマトソース         | 豚肉の<br>柚子ぼん酢ソース         | あじの<br>生姜あんかけ      | 豚肉のカツ煮           | さわらの<br>アクアパッツァ風 | ひき肉と<br>大豆のカレー        |
| 7/28 (月)<br>～<br>8/3 (日)<br>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 <sup>o</sup> 煮 | 豚肉の<br>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<br>チーズソース          | かれいの<br>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<br>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。

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