



ベネッセのおうちごはん

2026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

6/29 (月) ～ 7/5 (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
7/6 (月) ～ 7/12 (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	鱈の粕漬け	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
7/13 (月) ～ 7/19 (日) お届け分	厚揚げのんにく醤油炒め	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
7/20 (月・祝) ～ 7/26 (日) お届け分	八宝菜	チキンのハーブ焼き	鯖のつけ焼き	ガーリックチキン	サーモンフライ	チキンラタトゥイユ	ぶりの塩焼き
	豚肉の生姜焼き	鱈のフリッター	豚肉のスタミナ炒め	鱈の唐揚げトマトソース	カレー風味の洋風肉じゃが	あじの梅おろし煮	鶏肉の黒酢炒め
7/27 (月) ～ 8/2 (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と野菜の煮物

*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

6/29 (月) ～ 7/5 (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	さけのちゃんちゃん焼き風	鶏肉の南蛮漬け	ほきの香味ソース	クリームコロッケデミソース
7/6 (月) ～ 7/12 (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	ほきのトマトソース	豚肉の柚子ポン酢ソース	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
7/13 (月) ～ 7/19 (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
7/20 (月・祝) ～ 7/26 (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	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
7/27 (月) ～ 8/2 (日) お届け分	チキンカレー	八宝菜	エビフライ	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	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

*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)