



# ベネッセのおうちごはん

## 2026年6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

6/1 (月) ～ 6/7 (日) お届け分	豚肉の塩だれ	鶏肉の油淋ソース	鱈の粕漬け	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
6/8 (月・祝) ～ 6/14 (日) お届け分	タンドリーチキン	魚介のオイスターソース炒め	回鍋肉	ホキの和風ソース	豚肉のプルコギ	鮭の芝焼き風	鶏肉の甘酢あんかけ
6/15 (月) ～ 6/21 (日) お届け分	麻婆豆腐	鶏肉のバーベキューソース	白身魚の唐揚げ生姜ソース	チキンのトマトソース煮込み	かれいのみぞれ煮	鶏のから揚げ	あじのピリ辛焼き
6/22 (月) ～ 6/28 (日) お届け分	豚肉と厚揚げの炒め物	さばの塩焼き	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	厚揚げのにんにく醤油炒め
6/29 (月) ～ 7/5 (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	鯖のつけ焼き	チキンのハーブ焼き	鱈のフリッター
	鶏肉の黒酢炒め	サーモンフライ	豚肉のスタミナ炒め	鱈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
	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	ブリ大根	すき焼き風	めばるの和風あん	鶏肉と野菜のカレー煮
	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

\*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6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

6/1 (月) ～ 6/7 (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	ほきのトマトソース
	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
6/8 (月・祝) ～ 6/14 (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
6/15 (月) ～ 6/21 (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	ほきの西京焼き風	豚カツ 生姜玉ねぎソース	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
6/22 (月) ～ 6/28 (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	ほきの 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	エビフライ	チキンカレー
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

\*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)