



ベネッセのおうちごはん

2024年3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

2/26 (月) ～ 3/3 (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
3/4 (月) ～ 3/10 (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
3/11 (月) ～ 3/17 (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
3/18 (月) ～ 3/24 (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	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	カニ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	チキンのクリームソース	鮭の芝焼き風	豚肉となすの味噌炒め	たらの粕漬け	回鍋肉
3/25 (月) ～ 3/31 (日) お届け分	厚揚げとあさりのんにく醤油炒め	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

*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3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

2/26 (月) ～ 3/3 (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
3/4 (月) ～ 3/10 (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
3/11 (月) ～ 3/17 (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 ^o	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	クリームコロケ デミソース
3/18 (月) ～ 3/24 (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	ホキのトマトソース	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
3/25 (月) ～ 3/31 (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	かれのいの 柚子味噌だれ	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

*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