



ベネッセのおうちごはん

2025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

2/24 (月・振替) ～ 3/2 (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 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	肉じゃが
3/3 (月) ～ 3/9 (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	チキンの クリームソース	鮭の芝焼き風	豚肉となすの みそ炒め	たらの粕漬け	回鍋肉
3/10 (月) ～ 3/16 (日) お届け分	厚揚げの にんにく醤油炒め	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	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	さばの塩焼き	麻婆豆腐
3/17 (月) ～ 3/23 (日) お届け分	八宝菜	チキンのハーブ焼き	さばのつけ焼き	ガーリックチキン	サーモンフライ	豚肉の生姜焼き	ブリの塩焼き
	チキンラタトゥイユ	たらのフリッター	豚肉の スタミナ炒め	たらの唐揚げ 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
3/24 (月) ～ 3/30 (日) お届け分	すき焼き風	鶏肉の 西京漬け焼き	めばるの和風あん	豚カツ	赤魚のおろし煮	鶏肉のくわ焼き	さばの にんにく醤油焼き
	鶏肉と野菜の カレー煮	さわらの マスタードソテー	豚肉と根菜の煮物	ブリ大根	豚肉の味噌炒め	たらの ホワイトソース仕立て	おだしのきいた がんと野菜の煮物
3/31 (月) ～ 4/6 (日) お届け分	酢鶏	肉じゃが	白身魚の 甘酢あんかけ	ポークシチュー	めばるの照り焼き	レモン香る チキンソテー	さわらの蒲焼風
	豚肉のみぞれ煮	鮭の 味噌漬け焼き	鶏肉の 山椒焼き	白身魚の唐揚げ	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	さばの味噌煮	筑前煮

*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

2/24 (月・振替) ～ 3/2 (日) 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	めばると野菜の和風あん	肉じゃが	赤魚の玉葱ソース
3/3 (月) ～ 3/9 (日) お届け分	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	さばの照り煮	クリームコロッケデミソース
3/10 (月) ～ 3/16 (日) お届け分	チキンのクリームソース	酢鶏	赤魚の照り煮	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	たらの甘酢あんかけ
3/17 (月) ～ 3/23 (日) お届け分	ポークビーンズ	ホキのトマトソース	豚肉の柚子ぼん酢ソース	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
3/24 (月) ～ 3/30 (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	さばのぼん酢焼き	鶏肉と野菜の煮物	たらの煮つけ
3/31 (月) ～ 4/6 (日) お届け分	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
3/24 (月) ～ 3/30 (日) お届け分	コロッケトマトソース	和風カレー	たらのみぞれあん	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	さわらの照り焼き風
3/31 (月) ～ 4/6 (日) お届け分	豚肉と野菜の青じそおろしソース	ホキの西京焼き風	豚カツ生姜玉ねぎソース	かれのい山椒焼き風	ひき肉と豆腐の甘味噌煮	さばのつけ焼き	豚肉のプルコギ風
3/24 (月) ～ 3/30 (日) お届け分	チキンカレー	八宝菜	イカフライ	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
3/31 (月) ～ 4/6 (日) お届け分	豚肉のハヤシソース	ホキのバターぼん酢ソース	豚肉の金山寺味噌漬け	かれのい粕漬け	チキンのトマト煮込み	たらのクリームソース	味噌カツ
3/24 (月) ～ 3/30 (日) お届け分	クリームコロッケデミソース	鶏肉の南蛮漬け	さばの照り煮	ビーフシチュー	たらの幽庵焼き	ポークチャップ	ホキの香味ソース
3/31 (月) ～ 4/6 (日) お届け分	肉じゃが	赤魚の玉葱ソース	豚肉の生姜焼き	鮭のちゃんちゃん焼き風	牛肉の和風あん	めばると野菜の和風あん	カツカレー

*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