



ベネッセのおうちごはん

2024年5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

4/29 (月・祝) ～ 5/5 (日・祝) お届け分	麻婆豆腐	鶏肉の バーベキューソース	柚子香る さばの塩焼き	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
	豚肉と厚揚げの 炒め物	白身魚の唐揚げ 生姜ソース	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 柚子風味	厚揚げとあさりの にんにく醤油炒め
5/6 (月・振休) ～ 5/12 (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
5/13 (月) ～ 5/19 (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 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	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
5/20 (月) ～ 5/26 (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
5/27 (月) ～ 6/2 (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

*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5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

4/29 (月・祝) ～ 5/5 (日・祝) お届け分	とろとろ卵の中華あんかけ	豚肉のしぐれ煮	たらの煮つけ	豚肉のトマトソース	さばのポン酢焼き	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	赤魚の生姜煮	親子煮	かれのい柚子味噌だれ	ビーフカレー	海老のケチャップ煮	豆腐の中華風旨煮
5/6 (月・振休) ～ 5/12 (日) お届け分	ひき肉と豆腐の甘味噌煮	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	豚カツ生姜玉葱ソース	ホキの西京焼き風
	鶏肉のケチャップソース	めばるの海鮮風トマトソース	豚肉と野菜の青じそおろしソース	かれのい山椒焼き風	和風カレー	たらのみぞれあん	コロケットマトソース
5/13 (月) ～ 5/19 (日) お届け分	味噌カツ	チキンのトマト煮込み	さわらのマスタードソース	牛肉のすき焼き	ホキのバターポン酢ソース	豚肉のハヤシソース	たらのクリームソース
	豚肉の金山寺味噌漬	さばの梅煮	回鍋肉風	かれのい粕漬	八宝菜	イカフライ	チキンカレー
5/20 (月) ～ 5/26 (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
	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	さばの照り煮	クリームコロケデミソース
5/27 (月・祝) ～ 6/2 (日・祝) 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
	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

*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