



ベネッセのおうちごはん

2026年3月【定期便】7食・14食 献立表

※【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

バランス健康食

塩分制限食

たんぱく・塩分調整食

2/23 (月) ～ 3/1 (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	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
3/2 (月) ～ 3/8 (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	チキンラタトゥイユ	ぶりの塩焼き
	豚肉の生姜焼き	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
3/9 (月) ～ 3/15 (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 にんにく醤油焼き
	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	たらの ホワイトソース仕立て	豚肉の味噌炒め	ぶり大根	おだしのきいた がんもと野菜の煮物
3/16 (月) ～ 3/22 (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
3/23 (月) ～ 3/29 (日) お届け分	豚肉の塩だれ	鶏肉の油淋ソース	たらの粕漬け	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
	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
3/30 (月) ～ 4/5 (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
	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

*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



ベネッセのおうちごはん

2026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

2/23 ～ 3/1 <small>お届け分</small>	(月) 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
	(日) 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
3/2 ～ 3/8 <small>お届け分</small>	(月) ひき肉と豆腐の 甘味噌煮	豚肉のブルコギ風	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	ホキの西京焼き風
	(日) 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	かれのい 山椒焼き風	和風カレー	さばのつけ焼き	コロッケ トマトソース
3/9 ～ 3/15 <small>お届け分</small>	(月) 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
	(日) 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
3/16 ～ 3/22 <small>お届け分</small>	(月) 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	赤魚の 玉葱ソース	牛肉の 和風あん	たらの幽庵焼き
	(日) 肉じゃが	めばると野菜の 和風あん	豚肉の生姜焼き	鮭の ちゃんちゃん焼き風	ポークチャップ	ホキの香味ソース	カツカレー
3/23 ～ 3/29 <small>お届け分</small>	(月) 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	チキンの クリームソース	ホキのトマトソース
	(日) 豚肉の 柚子ぼん酢ソース	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
3/30 ～ 4/5 <small>お届け分</small>	(月) 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	さばのぼん酢焼き	チキンの チーズソース	たらの照り焼き風
	(日) 鶏肉と野菜の煮物	赤魚の生姜煮	親子煮	かれのい ゆず味噌だれ	ビーフカレー	海老の ケチャップ煮	豆腐の 中華風旨煮

*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