



ベネッセのおうちごはん

2024年11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

10 / 28 (月) ~ 11 / 3 (日・祝) 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	ぶりの塩焼き
	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	あじのさっぱり 梅おろし煮	鶏肉の黒酢炒め
11 / 4 (月・振休) ~ 11 / 10 (日) お届け分	すき焼き風	鶏肉の 西京漬け焼き	旨味たっぷり 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
	鶏肉とごろっと 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	ぶり大根	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 がんもと野菜の煮物
11 / 11 (月) ~ 11 / 17 (日) お届け分	酢鶏	肉じゃが	白身魚の野菜たっぷり 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 さっぱりチキン	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 野菜ソース	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
11 / 18 (月) ~ 11 / 24 (日) お届け分	鶏肉の油淋ソース	豚肉の塩だれ	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	カニの オイスターソース炒め	回鍋肉	鮭の芝焼き風	鶏肉の野菜たっぷり甘 酢あんかけ	ホキの和風ソース	豚肉のプルコギ
11 / 25 (月) ~ 12 / 1 (日) 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

*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11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

10/28 (月) ～ 11/3 (日・祝) 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
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	豚肉のプルコギ風	
11/4 (月・振休) ～ 11/10 (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
豚肉のハヤシソース	ホキの バターぽん酢ソース	豚肉の 金山寺味噌漬け	かれのいの粕漬け	チキンの トマト煮込み	たらの クリームソース	味噌カツ	
11/11 (月) ～ 11/17 (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
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	
11/18 (月) ～ 11/24 (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 柚子ぽん酢ソース	ホキのトマトソース
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	
11/25 (月) ～ 12/1 (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	さばのぽん酢焼き	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。

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