



ベネッセののうちごはん

2026年11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

10/26 (月) ～ 11/1 (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
11/2 (月) ～ 11/8 (日) お届け分	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
11/9 (月) ～ 11/15 (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 梅おろし煮	ガーリックチキン	鯖のつけ焼き	チキンのハーブ焼き	鱈のフリッター
11/16 (月) ～ 11/22 (日) お届け分	鶏肉の黒酢炒め	サーモンフライ	豚肉のスタミナ炒め	鱈の唐揚げ トマトソース	チキンラタトゥイユ	ぶりの塩焼き	八宝菜
11/23 (月・祝) ～ 11/29 (日) お届け分	おだしのきいた がんと野菜の煮物	豚肉の味噌炒め	鱈のホワイトソース 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
11/30 (月) ～ 12/6 (日) お届け分	鶏肉のくわ焼き	さばの にんにく醤油焼き	豚肉と根菜の煮物	ブリ大根	すき焼き風	めばるの和風あん	鶏肉と野菜の カレー煮
11/16 (月) ～ 11/22 (日) お届け分	肉じゃが	筑前煮	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
11/23 (月・祝) ～ 11/29 (日) お届け分	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	ハンバーグ デミグラスソース仕立て
11/30 (月) ～ 12/6 (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
11/16 (月) ～ 11/22 (日) お届け分	鶏肉の油淋ソース	めばるの塩焼き	回鍋肉	鱈の粕漬け	豚肉となすの みそ炒め	鮭の芝焼き風	チキンの クリームソース
11/23 (月・祝) ～ 11/29 (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
11/30 (月) ～ 12/6 (日) お届け分	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

*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 受付時間/10:00～18:00 (日・祝、年末年始を除く)



ベネッセのおうちごはん

2026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

10/26 (月) ～ 11/1 (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
11/2 (月) ～ 11/8 (日) お届け分	鶏肉と野菜の煮物	たらの煮つけ	ポークカレー	かれいの ゆず味噌だれ	親子煮	さばのポン酢焼き	豆腐の 中華風旨煮
11/9 (月) ～ 11/15 (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	豚肉の卵とじ	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
11/16 (月) ～ 11/22 (日) お届け分	豚肉のプルコギ風	ほきの西京焼き風	豚カツ 生姜玉ねぎソース	かれいの 山椒焼き風	ひき肉と豆腐の 甘味噌煮	鯖のつけ焼き	豚肉と野菜の 青じそおろしソース
11/23 (月・祝) ～ 11/29 (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	豚肉のすき焼き風	さばの梅煮	豚肉の 金山寺味噌漬け	ほきの バターポン酢ソース
11/30 (月) ～ 12/6 (日) お届け分	八宝菜	さわらのマスタード ソース	回鍋肉風	かれいの粕漬け	豚肉のハヤシソース	エビフライ	チキンカレー
11/16 (月) ～ 11/22 (日) お届け分	カツカレー	肉じゃが	さばの照り煮	ポークシチュー	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
11/23 (月・祝) ～ 11/29 (日) お届け分	豚肉の和風あん	たらの幽庵焼き	ポークチャップ	さけの ちゃんちゃん焼き風	鶏肉の南蛮漬け	ほきの香味ソース	クリームコロッケ デミソース
11/30 (月) ～ 12/6 (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	豚肉と野菜の 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
11/30 (月) ～ 12/6 (日) お届け分	ポークビーンズ	ほきのトマトソース	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
11/30 (月) ～ 12/6 (日) お届け分	豆腐の 中華風旨煮	ポークカレー	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
11/30 (月) ～ 12/6 (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	かれいの 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

*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 受付時間/10:00～18:00 (日・祝、年末年始を除く)