



ベネッセのおうちごはん

2024年10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

9/30 (月) ~ 10/6 (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
10/7 (月) ~ 10/13 (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
10/14 (月・祝) ~ 10/20 (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 みそ炒め	たらの粕漬け	回鍋肉
10/21 (月) ~ 10/27 (日) お届け分	厚揚げとあさりの 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 柚子風味	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	柚子香る さばの塩焼き	麻婆豆腐
10/28 (月) ~ 11/3 (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	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

*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10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

9/30 ^(月) ～ 10/6 ^(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	かれいの粕漬	八宝菜	イカフライ	チキンカレー
10/7 ^(月) ～ 10/13 ^(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 ^o	鮭の ちゃんちゃん焼き風	鶏肉の南蛮漬	さばの照り煮	クリームコロッケ デミソース
10/14 ^(月・祝) ～ 10/20 ^(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
	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
10/21 ^(月) ～ 10/27 ^(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	さばのポン酢焼き	鶏肉と野菜の煮物	たらの煮つけ
	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
10/28 ^(月) ～ 11/3 ^(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
	豚肉と野菜の 青じそおろしソース	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	さばのつけ焼き	豚肉のプルコギ風

*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