



ベネッセののうちごはん

2026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

9/28 (月) ～ 10/4 (日) お届け分	八宝菜	チキンのハーブ焼き	鯖のつけ焼き	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
10/5 (月) ～ 10/11 (日) お届け分	豚肉の生姜焼き	鱈のフリッター	豚肉の スタミナ炒め	鱈の唐揚げ 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
10/12 (月・祝) ～ 10/18 (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
10/19 (月) ～ 10/25 (日) お届け分	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	鱈のホワイトソース 仕立て	豚肉の味噌炒め	ブリ大根	おだしのきいた がんもと野菜の煮物
10/26 (月) ～ 11/1 (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
10/12 (月・祝) ～ 10/18 (日) お届け分	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
10/19 (月) ～ 10/25 (日) お届け分	豚肉の塩だれ	鶏肉の油淋ソース	鱈の粕漬け	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
10/26 (月) ～ 11/1 (日) お届け分	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
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
10/26 (月) ～ 11/1 (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

*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

9/28 (月) ～ 10/4 (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	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	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	鯖のつけ焼き	豚肉のプルコギ風
10/5 (月) ～ 10/11 (日) お届け分	チキンカレー	八宝菜	エビフライ	豚肉のすき焼き風	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	ほきの バターボン酢ソース	豚肉の 金山寺味噌漬け	かれいの粕漬け	チキンの トマト煮込み	たらの クリームソース	味噌カツ
10/12 (月・祝) ～ 10/18 (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	ポークシチュー	たらの幽庵焼き	ポークチャップ	ほきの香味ソース
	肉じゃが	赤魚の 玉葱ソース	豚肉の生姜焼き	さけの ちゃんちゃん焼き風	豚肉の和風あん	めばると野菜の和 風あん	カツカレー
10/19 (月) ～ 10/25 (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	豚肉と野菜の オイスターソース	たらの 甘酢あんかけ	豚肉の 柚子ボン酢ソース	ほきのトマトソース
	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
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
	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	さばのボン酢焼き	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。

※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)