



ベネッセのおうちごはん

2024年9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

8 / 26 (月) ～ 9 / 1 (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	ブリ大根	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
9 / 2 (月) ～ 9 / 8 (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
9 / 9 (月) ～ 9 / 15 (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
9 / 16 (月・祝) ～ 9 / 22 (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
9 / 23 (月・振休) ～ 9 / 29 (日) お届け分	豚肉の生姜焼き	カレー風味の 洋風肉じゃが	あじのさっぱり 梅おろし煮	ガーリックチキン	さばのつけ焼き	豚肉の スタミナ炒め	たらのフリッター
	鶏肉の黒酢炒め	サーモンフライ	チキンのハーブ焼き	たらの唐揚げ トマトソース	チキンラタトゥイユ	ぶりの塩焼き	八宝菜

*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。



ベネッセのおうちごはん

2024年9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

8/26 ^(月) ～ 9/1 ^(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 バターポン酢ソース	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
9/2 ^(月) ～ 9/8 ^(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	赤魚の 玉葱ソース	牛肉の 和風あん	たらの幽庵焼き
	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
9/9 ^(月) ～ 9/15 ^(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	チキンの クリームソース	ホキのトマトソース
	豚肉の 柚子ポン酢ソース	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
9/16 ^(月・祝) ～ 9/22 ^(日) お届け分	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	さばのポン酢焼き	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	赤魚の生姜煮	親子煮	かれいの 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
9/23 ^(月・振休) ～ 9/29 ^(日) お届け分	ひき肉と豆腐の 甘味噌煮	豚肉のプルコギ風	さばのつけ焼き	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
	鶏肉の ケチャップソース	めばるの海鮮風 トマトソース	豚肉と野菜の 青じそおろしソース	かれいの 山椒焼き風	和風カレー	たらのみぞれあん	コロッケトマトソース

*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。