



ベネッセののうちごはん

2026年9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

8/31 (月) ～ 9/6 (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
	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
9/7 (月) ～ 9/13 (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
	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
9/14 (月) ～ 9/20 (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	鶏肉の甘酢あんかけ	魚介の 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	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
9/21 (月・祝) ～ 9/27 (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
	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
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
	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

*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)



ベネッセののうちごはん

2026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

8/31 (月) ～ 9/6 (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	ほきの 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 金山寺味噌漬け	さばの梅煮	回鍋肉風	かれいの粕漬け	八宝菜	エビフライ	チキンカレー
9/7 (月) ～ 9/13 (日) お届け分	カツカレー	豚肉の生姜焼き	ほきの香味ソース	ポークシチュー	めばると 野菜の和風あん	肉じゃが	赤魚の 玉葱ソース
	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	さばの照り煮	クリームコロッケ デミソース
9/14 (月) ～ 9/20 (日) お届け分	チキンの クリームソース	酢鶏	赤魚の照り煮	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	たらの甘酢あんかけ
	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
9/21 (月・祝) ～ 9/27 (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
	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
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

*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）