

2021

9月

定期便献立表

冷凍やわらか食

定期便

※メニューは変更になる場合があります。
ご了承ください。
※おためし便の献立はおまかせとなります。

7食献立

※アレルギー・栄養価等につきましてはWebサイトの
献立表でご確認ください。

冷凍やわらか食を、まとめて7食分お届けします。
例えば、1週間分の毎日の夕食、または昼食にな
ど、組み合わせも楽しめます。



お届け日

9/1 ~ 9/5
(水) (日)

ひき肉と豆腐の
甘味噌煮

さわらの照り焼き風

豚肉のプルコギ風

豚カツ
生姜玉葱ソース表紙の
献立ぶりの
BBQ 風照り焼き

ほきの西京焼き風

牛肉の卵とじ



お届け日

9/6 ~ 9/12
(月) (日)

味噌カツ

ほきの
バターポン酢ソース

チキンのトマト煮込み

豚肉のハヤシソース

さわらの
マスタードソース

たらのクリームソース

牛肉のすき焼き



お届け日

9/13 ~ 9/19
(月) (日)

カツカレー

めばると野菜の和風あん

豚肉の生姜焼き

肉じゃが

ほきの香味ソース

赤魚の玉葱ソース

ビーフシチュー



お届け日

9/20 ~ 9/26
(月・祝) (日)

チキンのクリームソース

さばの味噌煮

酢鶏

鶏大根の白味噌あんかけ

赤魚の照り煮

たらの甘酢あんかけ

牛肉と野菜の
オイスターソース

お届け日

9/27 ~ 10/3
(月) (日)

豆腐の中華風旨煮

ぶりのポン酢焼き

ビーフカレー

鶏肉と野菜の煮物

海老のケチャップ煮

たらの煮つけ

豚肉のトマトソース

ご注文・お問い合わせ

通話料
無料

0120-586-008

受付時間9:00~18:00
(土・日曜 祝日含む)

インターネット

カロリー・塩分等の栄養価や
アレルギーの詳細はWebサイ
トの献立表でご確認ください。

ベネッセのおうちごはん 冷凍

検索



冷凍やわらか食

定期便14食献立

- メニューは変更になる場合があります。ご了承ください。
- おためし便の献立はおまかせとなります。
- アレルギー・栄養価等につきましてはWebサイトの献立表でご確認ください。

冷凍やわらか食を、まとめて14食分お届けします。和洋中をバランスよく取り入れた、美味しくヘルシーな献立です。例えば、週7日分の昼食と夕食など、生活に合わせて、毎日自由に組み合わせていただけます。



●写真はイメージです。

お届け日
9/1 ~ 9/5
(水) (日)

ひき肉と豆腐の
甘味噌煮

豚肉のプルコギ風

ぶりの
BBQ 風照り焼き鶏肉の
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

牛肉の卵とじ

さわらの
照り焼き風豚カツ
生姜玉葱ソース

ほきの西京焼き風

あじの山椒焼き風

和風カレー

たらのみぞれあん

コロッケ
トマトソース

お届け日
9/6 ~ 9/12
(月) (日)

味噌カツ

チキンの
トマト煮込みさわらの
マスタードソース豚肉の
金山寺味噌漬

さばの梅煮

回鍋肉風

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

かれいの粕漬

八宝菜

イカフライ

チキンカレー

お届け日
9/13 ~ 9/19
(月) (日)

カツカレー

豚肉の生姜焼き

ほきの香味ソース

牛肉の和風あん

たらの幽庵焼き

ポークチャップ

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

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

お届け日
9/20 ~ 9/26
(月・祝) (日)

チキンの
クリームソース

酢鶏

赤魚の照り煮

ポークビーンズ

ほきのトマトソース

豚肉の
ゆずポン酢ソース牛肉と野菜の
オイスターソース

さばの味噌煮

鶏大根の
白味噌あんかけたらの
甘酢あんかけあじの
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

お届け日
9/27 ~ 10/3
(月) (日)

豆腐の中華風旨煮

ビーフカレー

海老の
ケチャップ煮

親子煮

たらの照り焼き風

チキンの
チーズソース豚肉の
トマトソース

ぶりのポン酢焼き

鶏肉と野菜の煮物

たらの煮つけ

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

ご注文・お問い合わせ

通話料
無料

0120-586-008

受付時間 9:00~18:00
(土・日曜 祝日含む)

インターネット

カロリー・塩分等の栄養価や
アレルギーの詳細はWebサイ
トの献立表でご確認ください。

ベネッセのおうちごはん冷凍

検索



冷凍・やわらか食 栄養価・アレルギー一覧

2021年8月27日現在

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	コレステロール	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量	カリウム	リン	アレルギー項目
豆腐の中華風旨煮	325 kcal	19.1 g	17.1 g	64 mg	23.8 g	21.3 g	2.5 g	2 g	303 mg	218 mg	大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/米/卵/ゼラチン/りんご/乳成分
ビーフカレー	326 kcal	18.2 g	17.5 g	50 mg	24.8 g	21.6 g	3.2 g	1.7 g	447 mg	198 mg	牛肉/大豆/小麦/鶏肉/豚肉/乳成分/バナナ/りんご/卵
海老のケチャップ煮	335 kcal	18.6 g	15 g	91 mg	32 g	28.6 g	3.4 g	2.1 g	472 mg	218 mg	大豆/小麦/えび/豚肉/鶏肉/ごま/乳成分/卵
豚肉のトマトソース	325 kcal	19.6 g	16.9 g	66 mg	23.8 g	19.5 g	4.2 g	2.2 g	456 mg	249 mg	豚肉/大豆/乳成分/小麦/鶏肉/りんご/卵/米
ぶりのポト汁焼き	331 kcal	18.4 g	16.8 g	43 mg	25.1 g	21.1 g	3.6 g	2 g	447 mg	249 mg	ゼラチン/米/小麦/オレンジ/大豆/乳成分/卵/豚肉/鶏肉/りんご/さば/ごま
鶏肉のケチャップソース	326 kcal	22.7 g	15.9 g	56 mg	23.2 g	18.6 g	4.7 g	2.1 g	504 mg	229 mg	鶏肉/大豆/小麦/ごま/豚肉/米/卵/ゼラチン
たらの煮付け	331 kcal	22 g	14.6 g	58 mg	28 g	23.2 g	4.8 g	1.5 g	584 mg	264 mg	大豆/小麦/米/鶏肉/乳成分/ごま/卵
親子煮	335 kcal	18.2 g	15.6 g	70 mg	29.2 g	26.1 g	3 g	1.6 g	511 mg	255 mg	鶏肉/大豆/卵/乳成分/小麦/米/豚肉/オレンジ/さば
たらの照り焼き風	332 kcal	19.8 g	17.2 g	53 mg	25.7 g	22.1 g	3.7 g	1.6 g	452 mg	250 mg	大豆/小麦/乳成分/鶏肉/豚肉/ごま/米/卵
チキンチーズソース	331 kcal	18.2 g	18.1 g	48 mg	22.2 g	21.1 g	2.1 g	1.3 g	341 mg	254 mg	卵/小麦/鶏肉/大豆/やまいも/乳成分/豚肉/りんご/ごま
かれいのゆず味噌だれ	330 kcal	19.3 g	20.5 g	51 mg	17 g	12.5 g	4.4 g	2.2 g	362 mg	233 mg	ゼラチン/大豆/小麦/米/鶏肉/卵/りんご/ごま
豚肉のしぐれ煮	334 kcal	18.4 g	15.9 g	55 mg	26.5 g	22.3 g	4.2 g	2.1 g	506 mg	261 mg	豚肉/小麦/大豆/米/乳成分/卵/りんご
赤魚の生姜煮	330 kcal	18.3 g	15.9 g	41 mg	29.5 g	26.4 g	2.9 g	1.8 g	413 mg	195 mg	小麦/大豆/鶏肉/ごま/米/乳成分/卵/さば
とろとろ卵の中華あんかけ	335 kcal	18.2 g	19.9 g	92 mg	20.1 g	17.6 g	2.4 g	1.4 g	468 mg	226 mg	卵/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/ごま/豚肉/米/くるみ
ひき肉と豆腐の旨味増煮	327 kcal	19 g	15.7 g	66 mg	27.6 g	24.8 g	3.1 g	2.2 g	461 mg	154 mg	鶏肉/大豆/ごま/小麦/牛肉/豚肉/ゼラチン/卵
豚肉のブルコギ風	334 kcal	18.3 g	17.2 g	65 mg	25 g	21.7 g	3.3 g	1.9 g	386 mg	224 mg	豚肉/大豆/小麦/米/ごま/落花生/卵/乳成分
ぶりのBBQ風照り焼き	326 kcal	19.5 g	14.2 g	53 mg	28.1 g	23.2 g	4.6 g	1.8 g	568 mg	223 mg	ゼラチン/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/小麦/鶏肉/ごま/落花生/さば
牛肉の卵とじ	334 kcal	18.3 g	16.9 g	72 mg	27.4 g	23.9 g	3.5 g	2 g	421 mg	222 mg	牛肉/卵/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/米/ごま
さわらの照り焼き風	331 kcal	20.6 g	18.8 g	75 mg	20.6 g	17.2 g	3.5 g	2.1 g	626 mg	270 mg	小麦/大豆/米/鶏肉/卵/ゼラチン/もも/ごま
豚かつ生姜玉ねぎソース	334 kcal	19.5 g	18.8 g	43 mg	21.8 g	18.2 g	3.5 g	1.8 g	439 mg	234 mg	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/やまいも/牛肉/ゼラチン/米/乳成分/落花生/ごま
ほきの西京焼き風	333 kcal	19.4 g	15.3 g	56 mg	29.7 g	25.9 g	4.4 g	2 g	669 mg	215 mg	大豆/鶏肉/小麦/豚肉/ごま/卵/米
鶏肉と野菜の煮物	332 kcal	21.3 g	14.9 g	49 mg	28.4 g	24.8 g	3.5 g	2.1 g	475 mg	250 mg	鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/ごま
たらのみぞれあん	332 kcal	18.2 g	13 g	47 mg	33 g	29.6 g	3.2 g	1.9 g	497 mg	309 mg	小麦/大豆/米/乳成分/卵/豚肉/ごま
豚肉と野菜の青じそおろしソース	334 kcal	19.7 g	20.8 g	84 mg	16.5 g	12.6 g	3.9 g	2 g	328 mg	221 mg	豚肉/米/小麦/さば/大豆/ごま/卵/乳成分/鶏肉
あじの山椒焼き	333 kcal	19 g	20.6 g	63 mg	18.1 g	15.5 g	2.5 g	2.2 g	431 mg	234 mg	大豆/小麦/米/鶏肉/乳成分/落花生/ごま/卵
和風カレー	326 kcal	20.1 g	17.9 g	63 mg	21.4 g	18 g	3.6 g	2.2 g	380 mg	194 mg	豚肉/大豆/小麦/鶏肉/乳成分/バナナ/りんご/卵/ゼラチン
めばるの海鮮風トマトソース	325 kcal	20.6 g	20.1 g	82 mg	15.1 g	12.2 g	2.9 g	1.4 g	475 mg	237 mg	えび/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/卵/小麦/りんご/ゼラチン
コロカットマトソース	326 kcal	18.3 g	15.1 g	24 mg	30 g	25.6 g	4.1 g	2.1 g	439 mg	245 mg	乳成分/小麦/牛肉/大豆/鶏肉/りんご/豚肉/卵
チキンカレー	328 kcal	18.3 g	13.3 g	56 mg	31.1 g	28.1 g	3 g	1.6 g	550 mg	226 mg	鶏肉/大豆/小麦/豚肉/乳成分/バナナ/りんご/卵/米
ハ宝菜	325 kcal	19.5 g	19.1 g	60 mg	18.8 g	15.8 g	3 g	2.2 g	399 mg	188 mg	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/卵/米/乳成分/りんご
イカフライ	327 kcal	18.2 g	19 g	65 mg	21 g	17.4 g	3.4 g	1.7 g	296 mg	229 mg	卵/乳成分/小麦/えび/いか/大豆/魚介類/米/鶏肉/豚肉/ごま/ゼラチン
牛肉のすき焼き	325 kcal	18.3 g	20 g	44 mg	18.9 g	15.3 g	3.6 g	2.1 g	497 mg	187 mg	牛肉/大豆/小麦/さば/ごま/卵
さわらのマスタードソース	327 kcal	18.9 g	20 g	60 mg	18.3 g	14 g	4.4 g	1.7 g	559 mg	278 mg	小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/卵/りんご/落花生/ごま
回鍋肉風	333 kcal	20.1 g	19.2 g	73 mg	20.1 g	17.1 g	3 g	2.2 g	490 mg	221 mg	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/りんご/卵/乳成分/米
さばの梅煮	335 kcal	18.3 g	21.1 g	56 mg	18.5 g	15.8 g	2.7 g	1.9 g	384 mg	257 mg	さば/小麦/大豆/米/りんご/卵/乳成分/豚肉/ゼラチン/ごま
豚肉のバヤシソース	332 kcal	19.2 g	15.6 g	67 mg	29.4 g	26.4 g	3 g	2 g	330 mg	198 mg	豚肉/大豆/乳成分/小麦/鶏肉/りんご/卵
ほきのバターポト汁ソース	331 kcal	19.4 g	19.2 g	60 mg	19.2 g	17 g	2.2 g	2 g	421 mg	212 mg	大豆/乳成分/小麦/オレンジ/米/鶏肉/豚肉/卵/ゼラチン
豚肉の金山寺味噌漬け	326 kcal	19.1 g	16.2 g	56 mg	26.8 g	20.9 g	5.9 g	1.6 g	398 mg	196 mg	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/鶏肉/乳成分/卵
かれいの粕漬け	325 kcal	18.5 g	18.1 g	53 mg	22.6 g	19.7 g	2.9 g	2 g	421 mg	210 mg	ゼラチン/大豆/卵/小麦/オレンジ/米/乳成分/鶏肉/ごま
チキンのトマト煮込み	326 kcal	18.2 g	20.8 g	85 mg	16.4 g	13.8 g	2.6 g	1.8 g	420 mg	237 mg	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/りんご/卵/落花生
たらのクリームソース	325 kcal	18.2 g	15.4 g	50 mg	25.4 g	22.4 g	2.9 g	1.9 g	472 mg	298 mg	乳成分/小麦/大豆/卵/豚肉/鶏肉/ゼラチン
味噌カツ	334 kcal	18.2 g	13.9 g	31 mg	34.3 g	30.2 g	4 g	1.3 g	410 mg	241 mg	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/やまいも/乳成分/米
クリームコロッケデミソース	334 kcal	18.4 g	16.3 g	49 mg	27.7 g	24.1 g	3.5 g	1.8 g	361 mg	203 mg	卵/乳成分/小麦/えび/かに/大豆/豚肉/ゼラチン/鶏肉/りんご
鶏肉の南蛮漬け	326 kcal	21.2 g	14.5 g	45 mg	28.3 g	26 g	2.3 g	2.2 g	406 mg	211 mg	鶏肉/大豆/小麦/さば/卵/ごま/米/りんご
さばの照り煮	330 kcal	18.2 g	18.3 g	57 mg	23.5 g	20.8 g	2.8 g	2.1 g	353 mg	244 mg	さば/大豆/小麦/鶏肉/ごま/米/乳成分/豚肉/りんご
ビーフシチュー	326 kcal	19.6 g	16.2 g	60 mg	23.2 g	20.6 g	2.7 g	2.2 g	456 mg	205 mg	牛肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/卵/豚肉/ゼラチン/鶏肉
赤魚の玉葱ソース	331 kcal	18.2 g	17.3 g	68 mg	26 g	22.1 g	3.7 g	1.4 g	387 mg	201 mg	大豆/ごま/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/米/小麦/卵/乳成分
牛肉の和風あん	325 kcal	19.2 g	16.4 g	52 mg	25.2 g	21.7 g	3.5 g	2.1 g	474 mg	184 mg	牛肉/小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/豚肉/ごま/卵/ゼラチン
たらの幽庵焼き	327 kcal	18.3 g	17.2 g	47 mg	25 g	22.4 g	2.4 g	2.1 g	414 mg	251 mg	大豆/小麦/米/乳成分/牛肉/鶏肉/りんご/卵/ごま
肉じゃが	325 kcal	18.2 g	19.2 g	52 mg	20.4 g	18.1 g	2.3 g	2 g	491 mg	210 mg	牛肉/大豆/小麦/米/卵/乳成分/ゼラチン/ごま
めばると野菜の和風あん	326 kcal	20.3 g	16.2 g	77 mg	24.5 g	19.9 g	4.6 g	1.2 g	582 mg	234 mg	大豆/小麦/米/豚肉/鶏肉/卵/ごま
豚肉の生姜焼き	332 kcal	19.4 g	19.6 g	115 mg	19.5 g	16.6 g	3 g	2.2 g	340 mg	192 mg	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/オレンジ/卵/乳成分/えび/かに/さば/ゼラチン/米/ごま
さけのちゃんちゃん焼き風	326 kcal	18.2 g	16.4 g	39 mg	27.2 g	22.9 g	4.2 g	2.2 g	628 mg	302 mg	さけ/小麦/ごま/大豆/豚肉/りんご/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/落花生
ポークチャップ	328 kcal	19.3 g	17 g	79 mg	23 g	20.3 g	2.4 g	2.2 g	408 mg	237 mg	豚肉/大豆/米/小麦/鶏肉/卵/乳成分/りんご/ごま
ほきの香味ソース	331 kcal	19.4 g	15.9 g	37 mg	24.5 g	19.1 g	5.5 g	1.7 g	481 mg	288 mg	大豆/ごま/小麦/鶏肉/豚肉/りんご/乳成分/卵/さば/米
カツカレー	328 kcal	18.3 g	15.6 g	41 mg	29.2 g	26 g	3.2 g	1.8 g	347 mg	212 mg	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/やまいも/乳成分/バナナ/りんご/ゼラチン/ごま
ひき肉と大豆のカレー	325 kcal	18.4 g	16 g	46 mg	27.4 g	22.6 g	4.9 g	1.9 g	428 mg	170 mg	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/牛肉/バナナ/豚肉/りんご/ゼラチン/卵/米
豚肉のカツ煮	335 kcal	18.3 g	17.9 g	53 mg	24.9 g	21.8 g	3.1 g	1.7 g	309 mg	251 mg	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/やまいも/乳成分/米/りんご/オレンジ
さわらのアックパツツァ風	334 kcal	20.6 g	16.3 g	66 mg	27 g	22.8 g	4.2 g	1.8 g	616 mg	290 mg	小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/米/卵
牛肉と野菜のオイスターソース	329 kcal	18.2 g	17.4 g	57 mg	25.4 g	20 g	5.4 g	1.9 g	466 mg	213 mg	牛肉/大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/卵/乳成分/米/さば/りんご
たらの甘酢あんかけ	332 kcal	18.4 g	18.1 g	60 mg	24.3 g	22.4 g	1.9 g	1.9 g	435 mg	193 mg	大豆/小麦/牛肉/鶏肉/りんご/卵/乳成分/ゼラチン
チキンのクリームソース	325 kcal	18.2 g	17.9 g	101 mg	22.5 g	19.2 g	3.3 g	1.6 g	438 mg	239 mg	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/卵/えび/かに/さば/ゼラチン/米/ごま/豚肉/りんご
ほきのトマトソース	327 kcal	19.4 g	20.7 g	64 mg	15.7 g	12.8 g	3 g	1.7 g	446 mg	223 mg	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/りんご/卵/ゼラチン
豚肉の柚子ポン酢ソース	325 kcal	19.1 g	18 g	57 mg	21 g	18.2 g	2.4 g	2.1 g	347 mg	185 mg	豚肉/大豆/小麦/オレンジ/米/ごま/卵/乳成分/鶏肉/りんご
さばの味噌煮	334 kcal	18.2 g	18.9 g	56 mg	23.3 g	20.9 g	2.5 g	2.2 g	452 mg	203 mg	さば/大豆/小麦/鶏肉/ごま/米/りんご/豚肉/乳成分
鶏大根の白味噌あんかけ	331 kcal	18.8 g	15.1 g	90 mg	28.9 g	23.9 g	5 g	2 g	462 mg	222 mg	鶏肉/大豆/米/小麦/卵/乳成分/えび/かに/さば/ゼラチン/落花生/ごま
あじの生姜あんかけ	331 kcal	18.2 g	18.3 g	73 mg	23.8 g	21.1 g	2.8 g	1.9 g	688 mg	240 mg	小麦/大豆/乳成分/鶏肉/米/卵
ポークビーンズ	327 kcal	19.2 g	15.2 g	56 mg	25.2 g	21.3 g	3.9 g	2.1 g	331 mg	221 mg	豚肉/大豆/乳成分/小麦/鶏肉/りんご/卵/ゼラチン
赤魚の照り煮	331 kcal	18.3 g	18.3 g	54 mg	21.2 g	17.7 g	3.4 g	2 g	328 mg	247 mg	大豆/小麦/卵/乳成分/豚肉/ごま/りんご/さば
酢豚	334 kcal	18.2 g	17.9 g	62 mg	24.2 g	21.2 g	3 g	2.2 g	271 mg	227 mg	卵/小麦/鶏肉/大豆/やまいも/牛肉/豚肉/ゼラチン/米/ごま/乳成分

※食材の仕入れなどの影響によりメニュー内容の変更や栄養価が上記と異なる場合がございます。予めご了承ください。

※栄養価については検査機関での分析値と日本食品標準成分表2010)による計算値を合わせた推定値です。目安としてお考え下さい。