

# 夕食も 昼食も / ベネッセのおうちごはん

## 夕食・翌昼食セット

お届け日当日夕食用

まいにち七菜

1食  
当たり  
●毎日惣菜/7品 ●毎日/20品目以上  
●エネルギー/370kcal基準  
●塩分/2.5g基準

お届け日翌日昼食用

まいにち五菜

1食  
当たり  
●毎日惣菜/5品 ●毎日/16品目以上  
●エネルギー/260kcal基準  
●塩分/2.0g基準

2食セット

1,080円(税込)

●写真は「まいにち七菜」「まいにち五菜」のイメージです。  
●栄養価はすべて平均値±10%の範囲としております。

こんな方にぜひ!

「夕食・翌昼食セット」おすすめポイント!

ポイント① 栄養バランスが良い  
ランチを摂りたい方に

自宅でのランチは、つつい簡単で済ませがち。栄養も偏りがちです。「夕食・翌昼食セット」は美味しく栄養バランスに配慮した日替わりの献立です。

ポイント② 1回のお届けで  
2食分届くから便利!

「夕食・翌昼食セット」は1度に2食分届くから、何度も受取りをする必要はありません。買い物などでおかけの回数をできるだけ減らしたい時にも便利です。

●配達エリアのみでのお届けとなります。●配達エリアや、献立詳細、アレルギー等は弊社ホームページをご覧ください。  
■価格について/[1]価格には送料が含まれています。[2]まいにち七菜、まいにち五菜ごはん付き。こだわり八菜については商品の種類に関わらず、1日2食以上のご注文をいただくと、すべて30%割引になります。お届け日の前日午後6時までのご連絡で、2食以上から1食に変更された場合、1日1食当たり単価が適用されます。[3]1日に夕食・翌昼食セットと他商品をご注文の場合の価格については、まいにち七菜、まいにち五菜ごはん付き。こだわり八菜については、商品の種類に関わらず、1日に夕食・翌昼食セットと合わせてご注文をいただくと、すべて1食あたり30%割引になります。お届け日の前日午後6時までのご連絡で、1セットまたは1食に変更された場合、1日1食当たり単価が適用されます。■ご注文単位/ご注文は、1食または1セットから受け付けます。1回のご注文で最長31日分のご注文が可能です。■代金の支払い方法・時期/[1]初回ご注文分を含む月曜日から日曜までの請求金額:翌日曜日まで現金一括にてお支払いください。ご請求金額はご注文時のお電話でお伝えさせていただきます。[2]初回ご注文時の翌週以降の請求金額:[1]のご請求金額を除く1日〜末日までのご利用分を翌月25日までに支払ってください。ご請求金額は、ご利用月の翌月15日までにご請求書を郵送または直接お届けいたします。お支払い方法は、現金、口座振替、郵便振込からお選びいただけます。但し、口座振替のご利用には所定の手続きが必要となり、手続き完了までのお支払いは現金または郵便振込となります。なお、郵便振込による振込手数料はお客様負担となります。■商品の引渡時期/ご利用日の前日午後6時までにご注文いただいた場合は、翌日以降のご指定いただいた日の午前10時から午後5時までに届けていただきます。なお、配達可能な時間についてはエリアにより異なりますので詳しくは、お電話でお問い合わせください。■ご注文・キャンセル等の締切り/[1]電話注文の場合:ご注文、ご注文の変更・キャンセルは、直近お届け日の前日午後6時までにご連絡ください。ご注文の変更・キャンセルは、直近お届け日の前日午後6時までに電話にてご連絡ください。■ご注文の撤回又は解除及び返品について/受付締切り後の変更・キャンセルはできません。天災などやむを得ない事情によりお届けが遅れる、またはお届けできない場合があります。商品のお届けができない場合は、対象の商品について代金をいただきます。お届け後の商品交換・返品はできません。ただし、次の場合はお届け日当日に、速やかに、お客様の担当営業所までお電話でご連絡ください。商品の交換・補てん等をさせていただきます。[ご注文と異なる商品をお届けしたとき、お届けした商品に不足があったとき、異物混入等の異常があったとき]なお、在庫状況等により、交換・補てん等ができない場合は、対象となる商品について代金を返金させていただきます。●広告有効期限2024年9月30日(月)※商品価格、内容等については2024年2月現在の情報となります。広告有効期限内に価格、サービス等を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

ご注文・  
お問い合わせは、  
お電話から

0120-586-112

通話料無料 受付時間/9:00~18:00(土・日・祝日含む毎日)

ご注文・お問い合わせの際は  
申込番号 YY2402 をお伝えください

ホームページはこちらから

ベネッセのおうちごはん 検索

▼スマホから  
簡単アクセス  
(冷蔵)



※お届け後の商品交換・  
返品はできません。詳しく  
は、上記「■ご注文の撤回  
又は解除及び返品につ  
いて」をご確認ください。

株式会社ベネッセパレット  
東京都新宿区西新宿2丁目3番1号 新宿モリスビル

ホームページ <https://www.benesse-palette.co.jp>

※個人情報保護方針(プライバシーポリシー)に従い適正な管理を行うとともに、個人情報の保護に努めます。詳しくはホームページまで。



# 11月

献立表

夕食・翌昼食セット

夕食・翌昼食セット

ごはん  
セット

まいにち七菜

まいにち五菜

「まいにち七菜」に翌日の昼食向けのお弁当  
「まいにち五菜」をセットにした2食分・合計12菜の  
おいさと栄養バランスに配慮した献立です。  
※夕食「まいにち七菜」の献立は、七菜のページをご覧ください。  
※日付は献立の【お届け日】です。  
※「夕食・翌昼食セット ごはんセット」はごはんが2つ付きます。

ごはん  
セット

ごはんセット おすすめ!

国産の白ごはんや混ぜごはん  
などが付いた、ごはんセット  
コースもご用意しています!



今月の記念日献立

11月3日(日・祝)

高野豆腐の日

まいにち五菜 こだわり八菜

高野豆腐の含め煮  
★あごだし★

※イラストはイメージです。

11月5日(火)

「卵にごたわりました」

いいたまごの日

まいにち五菜 こだわり八菜

ヨード卵・光の  
牛とじ煮

※イラストはイメージです。

※(ヨード卵・光)日本農業工業株式会社  
https://yodoran.com/

11月17日(日)

れんこんの日

まいにち五菜 こだわり八菜

蓮根の挟み揚げ

※イラストはイメージです。

お得な情報、  
おすすめ献立  
配信中!

友だち登録  
された方限定で

お弁当代金より

100円引きクーポン  
プレゼント!

※お一人様1回限り  
※初回登録時にクーポンが発行されます。  
※このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます。  
※100円引きクーポンには有効期限があります。  
詳しくはクーポン画面をご確認ください。

「ベネッセのおうちごはん」  
で検索

ID:@ouchigohan



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

https://www.benesse-palette.co.jp

ベネッセのおうちごはん

検索

| 10月28日(月)                                                                                                                          | 29日(火)                                                                                                                               | 30日(水)                                                                                                                            | 31日(木)                                                                                                                                               | 11月1日(金)                                                                                                                     | 2日(土)                                                                                                                                 | 3日(日・祝)                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 夕食 まいにち七菜<br>主菜 鶏肉の黒胡椒炒め ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 豆腐野菜ハンバーグきんぴらあん<br>・さつま芋の吹き寄せ煮<br>・白菜の海鮮炒め<br>・アスパラの旨煮<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯         | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 アジのしそ香味焼き ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 ホキのもろみ味噌焼き<br>・彩りピーマンの炒め物<br>・きのこのそぼろ炒め<br>・切干大根の炒め煮<br>・漬物<br>ごはんセット 十五穀ごはん        | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 肉団子の甘辛煮 ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 豚肉の柚子胡椒炒め<br>・茄子と肉団子の甘酢あん<br>・里芋の煮物★あごだし★<br>・いんげんの炒り煮<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯         | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 ハンバーグブラックカレーソース ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 ウィンナーポトフ<br>・かぼちゃニョッキのクリームソース<br>・スパニッシュオムレツ<br>・ほうれん草のバターソテー<br>・ピクルス<br>ごはんセット 海老ピラフ ハロウィーン | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 チーズと大葉の鶏竜田揚げ ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 豚肉の味噌炒め<br>・がんもの含め煮<br>・白菜とベーコンの酒蒸し<br>・きのこのソテー<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯      | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 かつおカツ ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 チキンのバジル焼き<br>・野菜のコンソメ煮<br>・チンゲン菜とエリンギのソテー<br>・さつま芋のレモン煮<br>・ピクルス<br>ごはんセット 白飯            | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 太刀魚の幽庵焼き ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 牛肉の塩麴炒め<br>・高野豆腐の含め煮★あごだし★<br>・茄子の肉味噌がけ<br>・ぜんまいの炒め煮<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯 高野豆腐の日 文化の日 |
| 4日(月・振休)                                                                                                                           | 5日(火)                                                                                                                                | 6日(水)                                                                                                                             | 7日(木)                                                                                                                                                | 8日(金)                                                                                                                        | 9日(土)                                                                                                                                 | 10日(日)                                                                                                                               |
| 夕食 まいにち七菜<br>主菜 豚肉といんげんの炒め物 ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 野菜かき揚げ<br>・ウィンナーのカレーソテー<br>・冬瓜の薄くず煮<br>・蓮根の明太マヨネーズ炒め<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯 かき揚げの日 | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 鶏肉の五味ソース ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 ヨード卵・光の牛とじ煮<br>・ツナじゃが<br>・ひじきの炒り煮<br>・水菜と舞茸のソテー<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯 いいたまごの日          | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 豚カツ ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 カレイの煮付け<br>・ごぼうと里芋の煮物<br>・いんげんのソテー<br>・くわいとピーマンのじゃこびたし<br>・漬物<br>ごはんセット 麦ごはん           | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 鶏肉のしそ香味焼き ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 豚肉の葱味噌炒め<br>・ポテトコロッケ<br>・小松菜とえのきの当座煮<br>・卵の花<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯                                    | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 揚げ餃子の野菜あんかけ ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 鶏肉の照り焼き<br>・千草焼き<br>・かぼちゃのいとこ煮<br>・五目きんぴら<br>・漬物<br>ごはんセット 鮭わかめごはん        | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 さばのカレー風味焼き ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 豚肉と春菊の炒め物<br>・肉団子の甘酢あん<br>・切り昆布の炒り煮<br>・さつま芋とくるみの甘辛炒め<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯           | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 鶏肉と根菜の煮物 ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 牛肉とセロリの中華炒め<br>・揚げ茄子の薬味がけ<br>・豆腐の旨煮<br>・いんげんのにんにく炒め<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯              |
| 11日(月)                                                                                                                             | 12日(火)                                                                                                                               | 13日(水)                                                                                                                            | 14日(木)                                                                                                                                               | 15日(金)                                                                                                                       | 16日(土)                                                                                                                                | 17日(日)                                                                                                                               |
| 夕食 まいにち七菜<br>主菜 豚肉のスタミナ炒め ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 チーズオムレツ<br>・厚揚げと挽肉の炒め物<br>・かぼちゃの甘煮<br>・しろ菜とえのきの煮びたし<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯 チーズの日     | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 メンチカツ ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 牛肉の香味炒め<br>・蓮根のそぼろあんかけ<br>・しめじの五目七味炒め<br>・キャベツのバター蒸し<br>・漬物<br>ごはんセット 鶏ごぼうごはん           | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 アジの南蛮漬け ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 豚肉のガーリックソテー<br>・スパニッシュオムレツ<br>・ウィンナーと野菜のコンソメ煮<br>・じゃが芋のカレー炒め<br>・ピクルス<br>ごはんセット 白飯 | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 揚げ鶏のチリソース ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 たっぷり野菜の牛しゃぶ<br>・小松菜のカシュナッツ炒め<br>・蓮根のピリ辛炒り煮<br>・山菜の煮物<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯                            | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 海老カツ ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 結び昆布入りおでん<br>・さつま芋の田舎煮<br>・卵の花<br>・小松菜の煮びたし<br>・昆布豆<br>ごはんセット 白飯                 | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 豚肉とごぼうの柚子胡椒味噌炒め ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 牛肉ときこの炒め物<br>・あさり大根<br>・アスパラの旨煮<br>・茄子のそぼろ炒め<br>・漬物<br>ごはんセット 十五穀ごはん           | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 太刀魚の塩麴焼き ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 豚肉の味噌炒め<br>・蓮根の挟み揚げ<br>・セロリの塩炒め<br>・カリフラワーのツナマヨネーズソテー<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯 れんこんの日     |
| 18日(月)                                                                                                                             | 19日(火)                                                                                                                               | 20日(水)                                                                                                                            | 21日(木)                                                                                                                                               | 22日(金)                                                                                                                       | 23日(土・祝)                                                                                                                              | 24日(日)                                                                                                                               |
| 夕食 まいにち七菜<br>主菜 鶏肉の山椒焼き ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 牛肉と冬瓜の煮物<br>・豆腐の挽肉包み揚げ<br>・ごぼうの七味炒め<br>・切干大根煮<br>・漬物<br>ごはんセット ひじきごはん               | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 フィッシュカツ ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 さばのカレー風味焼き<br>・里芋の白煮<br>・くわいと椎茸の煮物<br>・キャベツと卵の炒め物<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯                 | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 肉団子の甘酢あん ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 牛肉の葱塩炒め<br>・五目しんじょの煮物<br>・チンゲン菜とエリンギの炒め物<br>・さつま芋の甘煮<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯          | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 香味だれの豆腐野菜ハンバーグ ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 豚肉のぼん酢炒め<br>・コーンクリームコロッケ<br>・大根きんぴら<br>・キャベツの味噌炒め<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯                          | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 焼きチキン南蛮 ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 春菊と牛肉の炒め物<br>・山芋の磯辺揚げ<br>・かぶの薄くず煮★あごだし★<br>・あざりと白菜の酒蒸し<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯    | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 赤魚の幽庵焼き ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 焼き鮭の洋風きこの南蛮<br>・じゃが芋のバジル炒め<br>・ほうれん草のソテー<br>・カリフラワーのコンソメ煮<br>・ピクルス<br>ごはんセット 白飯 勤労感謝の日 | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 豚肉の生姜炒め ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 天麩羅(穴子・蓮根・オクラ)<br>・茄子の煮びたし<br>・ごぼうの甘辛炒め<br>・冬瓜の蟹風味フレークあんかけ<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯 和食の日   |
| 25日(月)                                                                                                                             | 26日(火)                                                                                                                               | 27日(水)                                                                                                                            | 28日(木)                                                                                                                                               | 29日(金)                                                                                                                       | 30日(土)                                                                                                                                | 12月1日(日)                                                                                                                             |
| 夕食 まいにち七菜<br>主菜 太刀魚のみりん漬け焼き ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 豚肉のキムチ炒め<br>・里芋のごま味噌煮<br>・ブロッコリーの香り炒め<br>・茄子と挽肉のソテー<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯         | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 鶏肉の葱塩焼き ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め<br>・春巻き<br>・ベーコンとカリフラワーのミルク煮<br>・チンゲン菜の塩炒め<br>・漬物<br>ごはんセット 十五穀ごはん | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 さばの照り焼き ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 豚肉と大根と水菜の醤油炒め<br>・高野豆腐の炊き合わせ<br>・五目大豆煮<br>・白菜と舞茸の炒め物<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯           | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 鶏肉のバジル焼き ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 アジの南蛮漬け<br>・小町麩の卵とじ<br>・紫蘇と蓮根のマヨネーズサラダ<br>・大根とツナの煮物<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯                              | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 和風ハンバーグ ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 助宗鰯のガーリックベッパ焼き<br>・かぼちゃのミルク煮<br>・茄子のミートソース<br>・いんげんのソテー<br>・ピクルス<br>ごはんセット 白飯 | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 くわいと豚肉のオイスターソース炒め ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 メンチカツ<br>・炒り豆腐<br>・じゃが芋のそぼろ煮<br>・いんげんの七味炒め<br>・漬物<br>ごはんセット 菜めし              | 夕食 まいにち七菜<br>主菜 さばの煮付け ほか<br>翌昼食 まいにち五菜<br>主菜 チキンソテーデミグラスソース<br>・ポトフ<br>・カニクリームコロッケ<br>・小松菜としめじのソテー<br>・ピクルス<br>ごはんセット 白飯            |

※献立は都合により変更になる場合がございます。

【参考文献】旬「椎茸」「水菜」「蓮根」「くわい」「春菊」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店、(栗膳)タマノイ酢株式会社 提供資料



# 11月

献立表

まいにち七菜

まいにち七菜

ごはん  
セット

夕食・翌昼食セット  
夕食用 まいにち七菜

和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせた、まいにちお楽しみいただける美味しくヘルシーな献立です。

※夕食・翌昼食セットの夕食用「まいにち七菜」の献立表もこちらをご覧ください。

ごはん  
セット

ごはんセット おすすめ!

国産の白ごはんや混ぜごはん  
などが付いた、ごはんセット  
コースもご用意しています!

| 10月28日(月)                                                                                                          | 29日(火)                                                                                                           | 30日(水)                                                                                                           | 31日(木)                                                                                                                              | 11月1日(金)                                                                                                                       | 2日(土)                                                                                                                   | 3日(日・祝)                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>主菜</b> 鶏肉の黒胡椒炒め<br>・かに玉<br>・大学芋<br>・白菜の旨煮<br>・小松菜の中華風おひたし<br>・長芋とオクラのサラダ<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯                    | <b>主菜</b> アジのしそ香味焼き<br>・炒り豆腐<br>・大根の蟹風味フランクあんかけ<br>・いんげんの当座煮<br>・チンゲン菜のわさび和え<br>・マカロニサラダ<br>・漬物<br>ごはんセット 十五穀ごはん | <b>主菜</b> 肉団子の甘辛煮<br>・茄子とピーマンの生姜炒め<br>・さつま芋とレーズンの煮物<br>・切干大根の炒り煮<br>・しろ菜のじゃこびたし<br>・ツナサラダ<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯    | <b>主菜</b> ハンバーグブラックカレーソース<br>・カリフラワーのにんにく炒め<br>・トマトビーンズ<br>・カブのコンソメ煮<br>・いんげんのごまサラダ<br>・りんごのコンポート<br>・ピクルス<br>ハロウィン<br>ごはんセット 海老ピラフ | <b>主菜</b> チーズと大葉の鶏竜田揚げ<br>・がんもの含め煮<br>・茄子の肉味噌和え<br>・ブロッコリーのくるみ炒め<br>・しろ菜と魚肉ソーセージのおひたし<br>・大根の梅しそ和え<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯 ソーセージの日 | <b>主菜</b> かつおカツ<br>・肉団子の炊き合わせ<br>・根菜の黒酢炒め<br>・キャベツとベーコンの炒め物<br>・小松菜の白和え<br>・ひじきサラダ<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯                  | <b>主菜</b> 太刀魚の幽庵焼き<br>・じゃが芋と挽肉の炒め物<br>・五目しんじょの炊き合わせ<br>・こんにゃくとえのきの七味炒め<br>・葱ぬた<br>・春菊のごま和え<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯 文化の日 |
| 4日(月・振休)                                                                                                           | 5日(火)                                                                                                            | 6日(水)                                                                                                            | 7日(木)                                                                                                                               | 8日(金)                                                                                                                          | 9日(土)                                                                                                                   | 10日(日)                                                                                                              |
| <b>主菜</b> 豚肉といんげんの炒め物<br>・五目きんぴら<br>・かぶの柚子生姜煮<br>・セロリとベーコンのソテー<br>・水菜とチーズのマリネ<br>・ポテトサラダ<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯       | <b>主菜</b> 鶏肉の五味ソース<br>・卵ときくらげの炒め物<br>・チンゲン菜の中華煮<br>・中華ごま団子<br>・白菜の山椒甘酢和え<br>・わかめのごまサラダ<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯 ごまの日  | <b>主菜</b> 豚カツ<br>・厚揚げの炊き合わせ<br>・ごぼうとくわいの味噌炒め<br>・切り昆布の炒り煮<br>・コールスロー<br>・カリフラワーのおかか和え<br>・漬物<br>ごはんセット 麦ごはん      | <b>主菜</b> 鶏肉のしそ香味焼き<br>・キャベツとベーコンの味噌炒め<br>・高野豆腐の炊き合わせ<br>・小松菜の煮びたし<br>・スパゲティサラダ<br>・もやしのごま酢和え<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯                   | <b>主菜</b> 揚げ餃子の野菜あんかけ<br>・ごぼうときくらげの炒め物<br>・茄子の柚子味噌田楽<br>・いんげんの当座煮<br>・水菜のシーザーサラダ<br>・ほうれん草のわさび和え<br>・漬物<br>ごはんセット 鮭わかめごはん      | <b>主菜</b> さばのカレー風味焼き<br>・カニクリームコロッケ<br>・ポトフ<br>・ほうれん草のソテー<br>・人参とチーズの和え物<br>・ビーンズサラダ<br>・ピクルス<br>ごはんセット 白飯              | <b>主菜</b> 鶏肉と根菜の煮物<br>・小町麩の卵炒め<br>・ツナとじゃが芋の炒め物<br>・白菜の塩麹蒸し<br>・小松菜のわさびマヨネーズ和え<br>・ブロッコリーのサラダ<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯    |
| 11日(月)                                                                                                             | 12日(火)                                                                                                           | 13日(水)                                                                                                           | 14日(木)                                                                                                                              | 15日(金)                                                                                                                         | 16日(土)                                                                                                                  | 17日(日)                                                                                                              |
| <b>主菜</b> 豚肉のスタミナ炒め<br>・ベーコンとチンゲン菜の炒め物<br>・さつま芋のごま煮<br>・蓮根の青海苔炒め<br>・キャベツとツナのサラダ<br>・いんげんの生姜和え<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯 | <b>主菜</b> メンチカツ<br>・大根の蟹風味フランクあんかけ<br>・炒り豆腐<br>・野菜炒め<br>・オクラのぼん酢和え<br>・ポテトサラダ<br>・漬物<br>ごはんセット 鶏ごぼうごはん           | <b>主菜</b> アジの南蛮漬け<br>・根菜のそぼろあん<br>・小松菜のソテー<br>・卵の花<br>・マカロニサラダ<br>・カリフラワーのからしマヨネーズ和え<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯         | <b>主菜</b> 揚げ鶏のチリソース<br>・麻婆豆腐<br>・焼売<br>・しろ菜と小海老の炒め物<br>・棒棒鶏サラダ<br>・ほうれん草とぜんまいのナムル<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯                               | <b>主菜</b> 海老カツ<br>・茄子とウインナーの炒め物<br>・じゃが芋の青海苔バター<br>・ブロッコリーのツナあんかけ<br>・いんげんのごまマヨネーズ和え<br>・タマゴサラダ<br>・昆布豆<br>ごはんセット 白飯 こんぶの日     | <b>主菜</b> 豚肉とごぼうの柚子胡椒味噌炒め<br>・厚揚げの更紗あん<br>・かぼちゃのいとこ煮<br>・くわいのカレー炒め<br>・ほうれん草の白和え<br>・わかめと大根の酢の物<br>・漬物<br>ごはんセット 十五穀ごはん | <b>主菜</b> 太刀魚の塩麹焼き<br>・大根と挽肉の炒め物<br>・ひじきの炒り煮<br>・かぶの生姜あんかけ<br>・たらもサラダ<br>・春菊のごま和え<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯               |
| 18日(月)                                                                                                             | 19日(火)                                                                                                           | 20日(水)                                                                                                           | 21日(木)                                                                                                                              | 22日(金)                                                                                                                         | 23日(土・祝)                                                                                                                | 24日(日)                                                                                                              |
| <b>主菜</b> 鶏肉の山椒焼き<br>・茄子の煮物<br>・蓮根のそぼろ炒め<br>・ブロッコリーのガーリックソテー<br>・大根サラダ<br>・しろ菜の辛子和え<br>・漬物<br>ごはんセット ひじきごはん        | <b>主菜</b> フィッシュカツ<br>・ウインナーとくわいの野菜炒め<br>・がんもと大根の炊き合わせ<br>・阿波のいとこ煮<br>・ならえ<br>・マカロニサラダ<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯        | <b>主菜</b> 肉団子の甘酢あん<br>・ポテトコロッケ<br>・チンゲン菜としめじの塩炒め<br>・切干大根と切り昆布の炒り煮<br>・タマゴサラダ<br>・白菜の梅おかか和え<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯  | <b>主菜</b> 香味だれの豆腐野菜ハンバーグ<br>・小町麩の卵あんかけ<br>・しめじと蓮根のぼん酢炒め<br>・キャベツのバター蒸し<br>・ほうれん草のおひたし<br>・葱ぬた<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯                   | <b>主菜</b> 焼きチキン南蛮<br>・がんもの炊き合わせ<br>・小松菜とベーコンのソテー<br>・五目大豆煮<br>・ひじきの白和え<br>・海藻サラダ<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯                           | <b>主菜</b> 赤魚の幽庵焼き<br>・肉団子の炊き合わせ<br>・厚揚げの更紗あん<br>・いんげんのごま炒め<br>・チンゲン菜の生姜和え<br>・シーザーサラダ<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯               | <b>主菜</b> 豚肉の生姜炒め<br>・根菜のそぼろあん<br>・さつま芋のレーズン煮<br>・白菜と水菜のじゃこびたし<br>・わかめの酢の物<br>・しろ菜の赤しそ和え<br>・漬物<br>ごはんセット 麦ごはん      |
| 25日(月)                                                                                                             | 26日(火)                                                                                                           | 27日(水)                                                                                                           | 28日(木)                                                                                                                              | 29日(金)                                                                                                                         | 30日(土)                                                                                                                  | 12月1日(日)                                                                                                            |
| <b>主菜</b> 太刀魚のみりん漬け焼き<br>・炒り豆腐<br>・大学芋<br>・切干大根の炒り煮<br>・春菊のおひたし<br>・カリフラワーのサラダ<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯                 | <b>主菜</b> 鶏肉の葱塩焼き<br>・高野豆腐の炊き合わせ<br>・蓮根の味噌炒め<br>・ひじきの炒り煮<br>・白菜のごま和え<br>・ごぼうサラダ<br>・漬物<br>ごはんセット 十五穀ごはん          | <b>主菜</b> さばの照り焼き<br>・豆腐の挽肉包み揚げ<br>・キャベツとさつま揚げの炒め物<br>・いんげんとしめじの煮びたし<br>・小松菜の千草和え<br>・ポテトサラダ<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯 | <b>主菜</b> 鶏肉のバジル焼き<br>・きのこクリームシチュー<br>・カリフラワーのカレー炒め<br>・小松菜とベーコンの炒め物<br>・キャベツのマスタード和え<br>・コーンサラダ<br>・ピクルス<br>ごはんセット 白飯              | <b>主菜</b> 和風ハンバーグ<br>・里芋とさつま揚げの煮物<br>・チンゲン菜とウインナーの炒め物<br>・きのこの当座煮<br>・水菜のごまサラダ<br>・白菜の甘酢和え<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯                 | <b>主菜</b> くわいと豚肉のオイスターソース炒め<br>・厚揚げの炊き合わせ<br>・じゃが芋の煮物<br>・五目炒め<br>・ほうれん草の磯和え<br>・彩りなます<br>・漬物<br>ごはんセット 菜めし             | <b>主菜</b> さばの煮付け<br>・ウインナーと茄子の炒め物<br>・くわいのごま煮<br>・アスパラのソテー<br>・大根と水菜のサラダ<br>・長葱の酢味噌和え<br>・漬物<br>ごはんセット 白飯           |

## 今月の郷土料理

11月19日(火)

徳島県

まいにち七菜

### フィッシュカツ

徳島県では「カツ」といえば「フィッシュカツ」を指すほど広く普及された、近海で獲れた白身魚を使用したカツです。

### 阿波のいとこ煮

さつま芋を茹でたあと乾燥させる「ゆで干し」を小豆とともに煮た、うま味と甘味が詰まった徳島県ならではのいとこ煮です。

### ならえ

大根、にんじん、油揚げなど7つの食材を三杯酢で和えた郷土料理です。



お得な情報、  
おすすめ献立  
配信!

友だち登録  
された方限定で

お弁当代金より

100円引きクーポン  
プレゼント!

※お一人様1回限り

※初回登録時にクーポンが発行されます。  
※このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます。  
※100円引きクーポンには有効期限があります。  
詳しくはクーポン画面をご確認ください。

「ベネッセのおうちごはん」  
で検索

ID:@ouchigohan



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

<https://www.benesse-palette.co.jp>

ベネッセのおうちごはん

検索



12月

献立表

夕食・翌昼食セット

夕食・翌昼食セット

ごはん  
セット

まいにち七菜

まいにち五菜

「まいにち七菜」に翌日の昼食向けのお弁当  
「まいにち五菜」をセットにした2食分・合計12菜の  
おいさと栄養バランスに配慮した献立です。  
※夕食 まいにち七菜 の献立は、七菜のページをご覧ください。  
※日付は献立の【お届け日】です。  
※「夕食・翌昼食セット ごはんセット」はごはんが2つ付きます。

ごはん  
セット

ごはんセット おすすめ！  
国産の白ごはんや混ぜごはん  
などが付いた、ごはんセット  
コースもご用意しています！

12月1日(日)

夕食 まいにち七菜 【主菜】さばの煮付け ほか  
翌昼食 まいにち五菜 【主菜】チキンソテーデミグラスソース  
●ポトフ  
●カニクリームコロッケ  
●小松菜としめじのソテー  
●ビクルス  
ごはん  
セット

今月の記念日献立

12月13日(金)

ビタミンの日

※イラストはイメージです。  
ビタミンが含まれた献立を  
ご用意しました。

まいにち七菜

太刀魚のレモン焼き ビタミンC

まいにち五菜

レバニラ炒め ビタミンA・ビタミンB2  
ビタミンB12

小松菜ときのこのにんにく炒め  
ビタミンD・ビタミンK

12月22日(日)

冬至

「運がつく」とされる「ん」が  
ついた食べ物を揃えました。  
その中でも「ん」が2つある  
食べ物は「冬至の七種」と呼  
ばれています。

まいにち七菜

さわらの焼き南蛮漬け ほか

まいにち五菜

鶏肉の棒棒鶏ソース ほか

お得な情報、  
おすすめ献立  
配信！

友だち登録  
された方限定で

お弁当代金より

100円引きクーポン  
プレゼント！

※お一人様1回限り

※初回登録時にクーポンが発行されます。  
※このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます。  
※100円引きクーポンには有効期限があります。  
詳しくはクーポン画面をご確認ください。

「ベネッセのおうちごはん」  
で検索

ID:@ouchigohan



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

https://www.benesse-palette.co.jp

ベネッセのおうちごはん

検索

12月2日(月)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】メバルの葱香味蒸し ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】牛肉と根菜の甘辛炒め  
●ポテトコロッケ  
●卵の花  
●ツナといんげんの炒め物  
●漬物  
ごはん  
セット

3日(火)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】韓国風甘辛チキン ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】鮭の辛子マヨネーズ焼き  
●小松菜とあさりの煮びたし  
●カリフラワーとツナの炒め物  
●切干大根煮  
●漬物  
ごはん  
セット

4日(水)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】豚肉の黒胡椒炒め ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】鶏肉の梅しそ揚げ  
●五目しんじょの炊き合わせ  
●茄子とにらの生姜炒め  
●アスパラのじゃこびたし  
●漬物  
ごはん  
セット

5日(木)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】さばの塩焼き ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】コガネガレイの柚子味噌煮  
●カニクリームコロッケ  
●さつま揚げの煮物  
●きんぴらごぼう  
●漬物  
ごはん  
セット

6日(金)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】豚肉のスタミナ炒め ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】豆腐野菜ハンバーグ  
●大学芋  
●根菜の白味噌煮  
●にらと卵の炒め物  
●漬物  
ごはん  
セット

7日(土)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】鶏肉の梅味噌焼き ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】ビーフカレー  
●カブのコンソメ煮  
●アスパラソテー  
●キャベツのバター醤油炒め  
●福神漬け  
ごはん  
セット

8日(日)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】ハムカツ ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】鮭の粕煮  
●厚揚げとじゃが芋の煮物  
●茄子の揚げだし  
●ウインナーとほうれん草のソテー  
●漬物  
ごはん  
セット

9日(月)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】ザンギ ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】豚肉の粗挽きマスタード炒め  
●ブロッコリーとツナの炒め物  
●キャベツの白ワイン蒸し  
●セロリとコーンのソテー  
●ビクルス  
ごはん  
セット

10日(火)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】さわらの幽庵焼き ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】真鱈のほうれん草蒸し  
●豆腐の包み揚げ  
●いんげんと小海老の炒り煮  
●ふろふき大根  
●漬物  
ごはん  
セット

11日(水)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】鶏肉の照り焼き ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】ホキの甘酢あんかけ  
●茄子の含め煮★あごだし★  
●ぜんまいの炒め煮  
●セロリのそぼろ炒め  
●漬物  
ごはん  
セット

12日(木)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】豚肉の旨だれ炒め ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】鶏肉の明太子焼き  
●五目しんじょの炊き合わせ  
●じゃが芋とチーズの炒め物  
●小松菜のにんにくソテー  
●漬物  
ごはん  
セット

13日(金)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】太刀魚のレモン焼き ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】レバニラ炒め  
●大根とあさりの煮物  
●五目大豆煮  
●小松菜ときのこのにんにく炒め  
●漬物  
ごはん  
セット

14日(土)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】和風ハンバーグ ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】鶏肉のバジルチーズ焼き  
●五目豆腐すり身揚げ  
●かぶの柚子三つ葉あんかけ  
●じゃが芋のバター煮  
●漬物  
ごはん  
セット

15日(日)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】豚肉のスパイシー塩だれ炒め ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】牛肉の柚子胡椒炒め  
●コーンフライ  
●茄子のみぞれ煮  
●セロリの小海老炒め  
●漬物  
ごはん  
セット

16日(月)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】さばの葱味噌焼き ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】いわしの薬味ソース  
●いんげんとコーンの炒め物  
●大学芋  
●五目炒め  
●漬物  
ごはん  
セット

17日(火)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】鶏肉の照り焼きと根菜の甘辛煮 ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】ハンバーグデミグラスソース  
●ジャーマンポテト  
●小松菜とウインナーのソテー  
●きのこあさりのバター風味  
●ビクルス  
ごはん  
セット

18日(水)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】豚肉のにんにく醤油炒め ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】鶏肉の葱塩焼き  
●茄子の柚子味噌田楽  
●蓮根のそぼろ炒め  
●ひじきの炒り煮  
●漬物  
ごはん  
セット

19日(木)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】いわしの蒲焼きだれ ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】豚肉とピーマンの黒酢炒め  
●海老と蓮根の塩炒め  
●焼売  
●葱味噌茄子  
●漬物  
ごはん  
セット

20日(金)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】油淋鶏 ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】牛肉の生姜炒め  
●五目厚焼き玉子  
●根菜の白味噌煮  
●金時人参の塩きんぴら 野菜企画  
●漬物  
ごはん  
セット

21日(土)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】豚肉のガーリックソテー ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】メンチカツ  
●小松菜とベーコンの玉子炒め  
●厚揚げとにらの挽肉炒め  
●海苔チーズ蓮根  
●漬物  
ごはん  
セット

22日(日)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】さわらの焼き南蛮漬け ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】鶏肉の棒棒鶏ソース  
●蓮根の挟み揚げ  
●冬至南瓜  
●チンゲン菜の煮びたし  
●人参のラベ  
●漬物  
ごはん  
セット

23日(月)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】豚肉のカレー炒め ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】くわい入麻婆豆腐  
●焼き餃子  
●チンゲン菜のクリーム煮  
●にんにくの芽の卵炒め  
●ザーサイ漬け  
ごはん  
セット

24日(火)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】太刀魚の煮付け ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】豚肉の甘辛炒め  
●がんもの含め煮  
●山芋の短冊揚げ  
●セロリの塩炒め  
●漬物  
ごはん  
セット

25日(水)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】バーベキューチキン ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】トマト煮込みハンバーグ  
●野菜のコンソメ煮  
●チーズフライ  
●ほうれん草のバターソテー  
●ビクルス  
ごはん  
セット

26日(木)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】さばの煮付け ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】海老カツ  
●五目しんじょの含め煮★あごだし★  
●じゃが芋のそぼろあんかけ  
●きのこのバター醤油炒め  
●漬物  
ごはん  
セット

27日(金)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】鶏肉の水炊き風 ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】豚肉と小松菜のごま味噌炒め  
●さつま芋のレーズン煮  
●えのきとセロリの七味炒め  
●いんげんのソテー  
●漬物  
ごはん  
セット

28日(土)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】海鮮八宝菜 ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】アジ大葉フライ  
●キャベツの味噌炒め  
●竹輪とごぼうの炒り煮  
●チンゲン菜とツナのソテー  
●漬物  
ごはん  
セット

29日(日)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】鶏肉の醤油麹焼き ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】豚肉と白菜の蒸し物  
●蟹風味焼売  
●いんげんとなえのきの当座煮  
●五目大豆煮  
●漬物  
ごはん  
セット

30日(月)

夕食 まいにち七菜  
【主菜】おろしハンバーグ ほか  
翌昼食 まいにち五菜  
【主菜】牛肉のカレー炒め  
●白身魚と豆腐のふんわり揚げ  
●茄子の葱びたし  
●セロリのきんぴら  
●漬物  
ごはん  
セット

31日(火)

「夕食・翌昼食セット」は、  
12/31(火)~1/3(金)の  
販売をお休みさせていただきます。

※献立は都合により変更になる場合がございます。

【参考文献】野菜企画 大原やさい研究会 https://oharayasai.com/work/independants. 旬「三つ葉」「セロリ」「小松菜」「カリフラワー」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店、(薬膳)タマノ酢株式会社 提供資料



12月

献立表

まいにち七菜

まいにち七菜

ごはん  
セット

夕食・翌昼食セット  
夕食用 まいにち七菜

和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせた、まいにちお楽しみいただける美味しくヘルシーな献立です。

※夕食・翌昼食セットの夕食用「まいにち七菜」の献立表もこちらをご覧ください。

ごはん  
セット

ごはんセット

おすすめ!

国産の白ごはんや混ぜごはん  
などが付いた、ごはんセット  
コースもご用意しています!

12月1日(日)

【主菜】さばの煮付け  
●ウインナーと茄子の炒め物  
●くわいのごま煮  
●アスパラのソテー  
●大根と水菜のサラダ  
●長葱の酢味噌和え  
●漬物  
●白飯

※正月三が日(1/1~1/3)のお弁当  
につきましてはおせちメニューを取り  
入れた特別献立となるためご注  
文は2024年11月26日(火)18時  
締切りとさせていただきます。また、  
数量限定につき、ご希望の商品が準  
備できない場合がございますので、  
お早めにお問い合わせください。

| 12月2日(月)                                                                                                                   | 3日(火)                                                                                                             | 4日(水)                                                                                                                       | 5日(木)                                                                                                            | 6日(金)                                                                                                                  | 7日(土)                                                                                                                   | 8日(日)                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>主菜</b> メバルの葱香味蒸し<br>●キャベツとベーコンの炒め物<br>●ミートボールのケチャップ煮<br>●白菜の煮びたし<br>●チンゲン菜とえのきの梅おかか和え<br>●かぼちゃサラダ<br>●漬物<br>ごはんセット 麦ごはん | <b>主菜</b> 韓国風甘辛チキン<br>●ほうれん草ときのこのクリーム煮<br>●さつま芋のレーズン煮<br>●きんぴらごぼう<br>●小松菜のわさび和え<br>●マカロニサラダ<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯   | <b>主菜</b> 豚肉の黒胡椒炒め<br>●さつま揚げと大根の煮物<br>●きのこの酒蒸し<br>●キャベツとささみのソテー<br>●ポテトサラダ<br>●春菊の赤しそ和え<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯                 | <b>主菜</b> さばの塩焼き<br>●じゃが芋と挽肉の炒め物<br>●ブロッコリーの香り炒め<br>●茄子の揚げだし<br>●タマゴサラダ<br>●いんげんの生姜和え<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯        | <b>主菜</b> 豚肉のスタミナ炒め<br>●チンゲン菜のソテー<br>●厚揚げと野菜の旨煮<br>●にんにくの芽の炒め物<br>●三つ葉の白和え<br>●ひじきと蓮根のサラダ<br>●漬物<br>ごはんセット わかめごはん      | <b>主菜</b> 鶏肉の梅味噌焼き<br>●ポテトコロッケ<br>●高野豆腐の炊き合わせ<br>●いんげんの生姜炒め<br>●大根の甘酢和え<br>●チンゲン菜のおひたし<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯              | <b>主菜</b> ハムカツ<br>●じゃが芋のバジルソース<br>●根菜のコンソメ煮<br>●セロリとベーコンのソテー<br>●カリフラワーの辛子マヨネーズ和え<br>●グリーンサラダ<br>●ピクルス<br>ごはんセット 白飯 |
| 9日(月)                                                                                                                      | 10日(火)                                                                                                            | 11日(水)                                                                                                                      | 12日(木)                                                                                                           | 13日(金)                                                                                                                 | 14日(土)                                                                                                                  | 15日(日)                                                                                                              |
| <b>主菜</b> ザンギ<br>●五目豆腐<br>●かぼちゃの煮付け<br>●いもち<br>●ほうれん草のおひたし<br>●ごぼうサラダ<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯                                  | <b>主菜</b> さわらの幽庵焼き<br>●肉団子の煮物<br>●卵ときくらげの炒め物<br>●にらと豆腐のスパイス炒め<br>●しろ菜の千草和え<br>●カリフラワーのサラダ<br>●漬物<br>ごはんセット 十五穀ごはん | <b>主菜</b> 鶏肉の照り焼き<br>●しんじょの炊き合わせ<br>●茄子の甘辛煮<br>●五目きんぴら<br>●コールスロー<br>●ほうれん草のなめ茸和え<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯                       | <b>主菜</b> 豚肉の旨だれ炒め<br>●がんもの煮物<br>●キャベツとベーコンの炒め物<br>●切干大根の炒り煮<br>●小松菜の磯和え<br>●タラモサラダ<br>●漬物<br>ごはんセット 五目ごはん 明太子の日 | <b>主菜</b> 太刀魚のレモン焼き<br>●厚揚げの肉味噌炒め<br>●大根の柚子生姜あんかけ<br>●大学芋<br>●いんげんのごま和え<br>●人参とチーズのサラダ<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯 ビタミンの日      | <b>主菜</b> 和風ハンバーグ<br>●コーンクリームコロッケ<br>●ツナとキャベツの黒胡椒炒め<br>●セロリの塩炒め<br>●ほうれん草のおひたし<br>●ポテトサラダ<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯           | <b>主菜</b> 豚肉のスパイシー塩だれ炒め<br>●じゃが芋のそぼろ煮<br>●きのこのバターソテー<br>●カリフラワーのなめ茸和え<br>●大根とツナの和風マリネ<br>●枝豆サラダ<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯 |
| 16日(月)                                                                                                                     | 17日(火)                                                                                                            | 18日(水)                                                                                                                      | 19日(木)                                                                                                           | 20日(金)                                                                                                                 | 21日(土)                                                                                                                  | 22日(日)                                                                                                              |
| <b>主菜</b> さばの葱味噌焼き<br>●蓮根の青じそ炒め<br>●さつま芋のレモン煮<br>●三つ葉入り卵の花<br>●豆のごまサラダ<br>●白菜の生姜和え<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯                     | <b>主菜</b> 鶏肉の照り焼きと根菜の甘辛煮<br>●カレー風味ポテト<br>●ピーマンの塩炒め<br>●小松菜の煮びたし<br>●マカロニサラダ<br>●キャベツの赤しそ和え<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯    | <b>主菜</b> 豚肉のにんにく醤油炒め<br>●五目厚焼き玉子<br>●ごぼうの肉味噌炒め<br>●大根の帆立風味あんかけ<br>●海藻サラダ<br>●小松菜の白和え<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯 ホタテの日             | <b>主菜</b> いわしの蒲焼きだれ<br>●高野豆腐の煮物<br>●じゃが芋の青海苔バター<br>●切り昆布の炒り煮<br>●小松菜の土佐和え<br>●豆と豆乳のサラダ<br>●漬物<br>ごはんセット 麦ごはん     | <b>主菜</b> 油淋鶏<br>●豆腐の中華風旨煮<br>●キャベツの辛味噌炒め<br>●麻婆蓮根<br>●カリフラワーのツナマヨネーズ和え<br>●くらげの中華サラダ<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯              | <b>主菜</b> 豚肉のガーリックソテー<br>●海老団子の炊き合わせ<br>●竹輪とキャベツのしそ風味炒め<br>●ひじきの炒り煮<br>●チーズとコーンのサラダ<br>●春菊のごま和え<br>●漬物<br>ごはんセット ひじきごはん | <b>主菜</b> さわらの焼き南蛮漬け<br>●茄子と人参の煮びたし<br>●冬至南瓜<br>●蓮根といんげんのきんぴら<br>●チンゲン菜の磯和え<br>●寒天サラダ<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯           |
| 23日(月)                                                                                                                     | 24日(火)                                                                                                            | 25日(水)                                                                                                                      | 26日(木)                                                                                                           | 27日(金)                                                                                                                 | 28日(土)                                                                                                                  | 29日(日)                                                                                                              |
| <b>主菜</b> 豚肉のカレー炒め<br>●肉団子の甘辛煮<br>●白菜の塩麹蒸し<br>●セロリの卵炒め<br>●大豆とひじきの煮物<br>●紅白なます<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯                         | <b>主菜</b> 太刀魚の煮付け<br>●がんもの炊き合わせ<br>●チンゲン菜とウインナーの塩炒め<br>●豆腐のにら炒め<br>●ごぼうサラダ<br>●ほうれん草のおひたし<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯     | <b>主菜</b> バーベキューチキン<br>●肉団子の炊き合わせ<br>●さつま揚げと野菜のバター風味ソテー<br>●セロリの山椒炒め<br>●ブロッコリーのごま和え<br>●ツナサラダ<br>●漬物<br>ごはんセット 海老ピラフ クリスマス | <b>主菜</b> さばの煮付け<br>●ソーセージと野菜の炒め物<br>●五目きんぴら<br>●里芋の煮物<br>●いんげんのわさび和え<br>●キャベツのマヨネーズサラダ<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯      | <b>主菜</b> 鶏肉の水炊き風<br>●豆腐の包み揚げ<br>●チンゲン菜とベーコンの炒め物<br>●大豆とセロリのごま炒め<br>●いんげんの明太マヨネーズ和え<br>●カリフラワーのサラダ<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯 | <b>主菜</b> 海鮮八宝菜<br>●キャベツとベーコンのクリーム煮<br>●焼売<br>●茄子とにらの炒め物<br>●中華春雨<br>●わかめのごまサラダ<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯                     | <b>主菜</b> 鶏肉の醤油麹焼き<br>●カニクリームコロッケ<br>●じゃが芋のカレー炒め<br>●大根とツナの煮物<br>●マカロニサラダ<br>●ブロッコリーのなめ茸和え<br>●漬物<br>ごはんセット 十五穀ごはん  |
| 30日(月)                                                                                                                     | 31日(火)                                                                                                            | 1月1日(水・祝)                                                                                                                   | 2日(木)                                                                                                            | 3日(金)                                                                                                                  | 4日(土)                                                                                                                   | 5日(日)                                                                                                               |
| <b>主菜</b> おろしハンバーグ<br>●キャベツとピーマンの味噌炒め<br>●冬瓜のくず煮<br>●小松菜のおかか炒め<br>●白菜のわさび和え<br>●ピーンズサラダ<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯                | <b>主菜</b> 豚肉と蓮根のピリ辛炒め<br>●さつま揚げと大根の煮物<br>●野菜かき揚げ<br>●チンゲン菜の煮びたし<br>●カリフラワーの甘酢和え<br>●そばサラダ<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯     | <b>主菜</b> ブリの照り焼き<br>●煮しめ<br>●伊達巻／紅白蒲鉾<br>●昆布巻き／数の子<br>●栗きんとん<br>●紅白なます<br>●黒豆<br>●赤飯<br>正月メニュー                             | <b>主菜</b> 天麩羅盛り合わせ<br>●若鶏の八幡巻き<br>●ブロッコリーの彩り炒め<br>●ごぼうのしぐれ煮<br>●春菊の白和え<br>●しらすと胡瓜の酢の物<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯        | <b>主菜</b> 牛肉のすき焼き<br>●海老と野菜の塩炒め<br>●かぶの柚子生姜あんかけ<br>●厚焼き玉子<br>●千切り長芋のトンぶりかけ<br>●チンゲン菜の千草和え<br>●漬物<br>ごはんセット 白飯          | <b>主菜</b> 助宗鱈の五目あんかけ<br>●蓮根の肉味噌炒め<br>●厚揚げと大根の煮物<br>●キャベツの塩炒め<br>●三色ナムル<br>●かぼちゃサラダ<br>●漬物<br>ごはんセット 麦ごはん                | <b>主菜</b> ポークヒレカツトマトソース<br>●オムレツ<br>●きのこのバターソテー<br>●ハムと白菜のクリーム煮<br>●ポテトサラダ<br>●いんげんのごま和え<br>●ピクルス<br>ごはんセット 白飯      |

※献立は都合により変更になる場合がございます。

【参考文献】農林水産省 うちの郷土料理 [https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/)、旬「くわい」「水菜」「三つ葉」「セロリ」「小松菜」「カリフラワー」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店

今月の郷土料理  
&今月の記念日献立

12月9日(月)

北海道

まいにち七菜

※イラストはイメージです。

**ザンギ**

北海道では鶏の唐揚げのことを「ザンギ」と呼び、しょうゆベースのタレに付け込んだ濃い味付けが特徴とされています。特別な日から普段の家庭のおかずまで、1年を通してあらゆる場面で作られている北海道のソウルフードです。

※イラストはイメージです。

**いもち**

北海道を代表する農産物のじゃがいもを使用した、別名「いもだんご」とも呼ばれている郷土料理です。蒸したじゃがいもをつぶしてまんじゅう状にととのえたら、焦げ目が付くまで焼くだけの手軽にできる定番おやつです。

12月12日(木)

最高の「粒立ち」にこだわりました。

明太子の日

まいにち七菜

※イラストはイメージです。

タラモサラダ

まいにち五菜

こだわりの八菜

鶏肉の明太子焼き

【参考文献】明太子のかねふく <https://www.kanefuku.co.jp/>

LINE

お得な情報、  
おすすめ献立  
配信!

友だち登録  
された方限定で

お弁当代金より

100円引きクーポン  
プレゼント!

※お一人様1回限り

※初回登録時にクーポンが発行されます。  
※このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます。  
※100円引きクーポンには有効期限があります。  
詳しくはクーポン画面をご確認ください。

「ベネッセのおうちごはん」  
で検索

ID: @ouchigohan

▼カロリー・塩分等の栄養価や  
アレルギーの詳細はWebの  
献立表でご確認ください。  
<https://www.benesse-palette.co.jp>  
ベネッセのおうちごはん 検索