

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。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日までに前払いください。ご請求金額は、ご利用月の翌月15日までに前払いください。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時までに前払いください。ご注文の変更・キャンセルは、直近お届け日の前日午後6時までに前払いください。■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・祝日も毎日)

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

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。

9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、ごはんセットも
ご用意しています!

★日本全国食巡り四国4県特集①★

四国4県(徳島県・愛媛県・香川県・高知県)の
食材やご当地メニューなども!

四国
特集

四国特集マーク、

アンダーラインでご確認ください。



今月のピックアップ献立

9月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
夕食 まいにち七菜 主菜 いもたき ほか 四国 特集 愛媛 翌昼食 まいにち五菜 主菜 海老フライ - 揚げ茄子の薬味がけ - 大根とこんにゃくのピリ辛煮 - ほうれん草のにんにく炒め - 漬物 ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 鶏肉の味噌煮込み - 蓮根の挟み揚げ - ひじきの炒り煮 松山揚げと小松菜の煮びたし - 漬物 ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 白身フライ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 豚肉のカレー炒め - 卵ときくらげの炒め物 - 里芋の白煮★あごだし★ - 茄子の味噌炒め - 漬物 ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 いわしの竜田揚げ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 ハンバーグ玉葱ソース - ウインナーのカレーソテー - さつま芋のレモン煮 - ピーマンと筍のじゃこ炒め - 漬物 ごはん セット 菜めし	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉のにんにく炒め ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 メバルのムニエル - カニクリームコロッケ - カブのコンソメ煮 - ほうれん草のバター炒め - 紫キャベツのマリネ ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 カレーコロッケ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 助宗鱧の味噌マヨネーズ焼き - 黒豚餃子 - さつま芋のごまがらめ - いんげんとしめじのバターソテー - 漬物 ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉の生姜炒め ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉の柚子胡椒炒め - にんにくの芽と卵の炒め物 - 大根とツナの煮物 - 小松菜としめじの煮びたし - 漬物 ごはん セット 麦ごはん
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
夕食 まいにち七菜 主菜 メンチカツ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 鶏肉の照り焼き - ピーマンと筍のじゃこ炒め - 里芋と切り昆布の煮物 - ごぼうの味噌炒め - 漬物 ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉の葱塩炒め ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉の甘辛炒め - 揚げ茄子のそぼろあんかけ - 切干大根の炒め煮 - 蓮根の青海苔チーズ炒め - 漬物 ごはん セット 十五穀ごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 さわらのしそ香味焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 マグロカツ - かぼちゃの甘煮 - 海老団子の炊き合わせ - いんげんの炒め物 あっさり生たくあん ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉の唐揚げ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉と卵のトマト炒め - 焼き餃子 - 五目炒めビーフン - 麻婆茄子 - 漬物 ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 ミートコロッケ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 豚肉と根菜の甘酢炒め - じゃが芋の煮物 - チンゲン菜のおひたし - 椎茸とセロリの炒め物 - 漬物 ごはん セット 鶏ごぼうごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 家常豆腐(ジャージャン豆腐) ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 マダラのアクアパッツア - スパニッシュオムレツ - バジルポテト - キャベツの粒マスタード炒め - ビケルス ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉の南部焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 豚肉のキムチ炒め - ブロッコリーのカシューナッツ炒め - 里芋の肉味噌がけ - にんにくの芽と椎茸の炒め物 - 漬物 ごはん セット 白飯
15日(月・祝)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
夕食 まいにち七菜 主菜 和風おろしハンバーグ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛すき煮 - 茄子とピーマンの味噌炒め - さつま芋の甘辛炒め - 根菜の塩麹炒め - 漬物 ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉と椎茸の塩だれ炒め ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 鮭のパン粉焼き - コーンクリームコロッケ - 野菜のコンソメ煮 - いんげんのソテー - ビケルス ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉の味噌漬焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 豚肉と卵のマヨネーズ炒め - 茄子のトマト煮 - きんぴらごぼう - 銀杏入り卵の花 - 漬物 ごはん セット 麦ごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 太刀魚の五目あんかけ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉じゃが - カリフラワーのツナマヨネーズ炒め - さつま揚げと白菜の煮物 - きのこのそぼろ炒め - 漬物 ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉のしそ香味焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 オリーブ豚と白菜の蒸し物 - 肉団子の炊き合わせ - 根菜の炒り煮 - ほうれん草のソテー - 漬物 ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 さばの塩麹焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 鯛つみれと厚揚げの煮物 - 切干大根の五目煮 - ひじきの炒り煮 - 小松菜のごま炒め - 漬物 ごはん セット 五目ごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉の和風きのことソース ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉の甘辛味噌煮 - 里芋のそぼろ煮 - きのこのにんにくの芽の炒め物 - 切干大根の炒め煮 - 漬物 ごはん セット 白飯
22日(月)	23日(火・祝)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
夕食 まいにち七菜 主菜 アジの竜田揚げ甘酢あんかけ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 ブリの照り焼き かまぼことうふの野菜あんかけ - 竹輪と蓮根の炒り煮 - 小松菜の塩炒め - 漬物 ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉の蒲焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 ますの中華あんかけ - 栗と根菜の炊き合わせ - きのこのバター醤油炒め - 水菜の煮びたし - 漬物 ごはん セット わかめごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 サルサポークソテー ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉のオイスターソース炒め - アスパラの海鮮塩炒め - 冬瓜の水晶煮★あごだし★ - にんにくの芽の炒め物 - 漬物 ごはん セット 白飯	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 - ソーセージと野菜の炒め物 - カブのコンソメ煮 - キャベツとツナのソテー - 福神漬 ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 豆腐野菜ハンバーグ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 豚肉のマヨネーズ炒め - 根菜の味噌煮 - 鶏ささみとしろ菜の炒め物 - チンゲン菜と油揚げの煮びたし - 漬物 ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 チキンカツ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 ハンバーグきのことソース - とろ〜り旨なすの揚げだし - 大根とこんにゃくのピリ辛炒め - 五目大豆煮 - 漬物 ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 太刀魚の山椒照り焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 助宗鱧の塩麹焼き - さつま芋のはちみつレモン煮 - 切り昆布の炒り煮 - 根菜とこんにゃくの味噌炒め - 漬物 ごはん セット 十五穀ごはん
29日(月)	30日(火)	10月1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉とごぼうの甘辛煮 ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 油淋鶏(ユーリンチー) - 焼売 - 栗と里芋の味噌バター煮 - ハムと白菜のミルク煮 - 漬物 ごはん セット 麦ごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 アジの香味レモン蒸し ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉の万能おかず生姜炒め - ジャーマンポテト - 茄子の揚げびたし - しろ菜とツナのコンソメ煮 - 漬物 ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 照り焼きチキン ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 豚肉の青じそ炒め - 蟹風味蒲鉾の玉子焼き - 蓮根と椎茸の磯炒め - さつま芋のごま煮 - 漬物 ごはん セット ひじきごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 赤魚の塩焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 具沢山麻婆豆腐 - 春巻き - 里芋のオイスターソース煮 - 茄子の香味だれ - 漬物 ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉と根菜の煮物 ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 豚肉ときのこの炒め物 - ブロッコリーの蟹風味フレークあんかけ - ひじきと大豆の煮物 - まさご炒め - 漬物 ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 いわしの竜田揚げ葱ソース ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉の葱塩炒め - いわしつみれの炊き合わせ - 白菜のおひたし - いんげんと舞茸のツナ炒め - 漬物 ごはん セット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 さわらの塩麹焼きレモン添え ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 和風おろしハンバーグ - 山芋の磯辺揚げ - 小松菜のにんにく炒め - 里芋の白煮★あごだし★ - 漬物 ごはん セット 白飯

9月2日(火) まいにち五菜 こだわ八菜

松山揚げと小松菜の煮びたし

日持ちのする油揚げとして考案された「松山あげ」はさつくりとした風味豊かな味わいです。

9月10日(水) まいにち五菜 こだわ八菜

あっさり生たくあん

9月19日(金) まいにち五菜 こだわ八菜

オリーブ豚と白菜の蒸し物

9月22日(月) まいにち五菜 こだわ八菜

かまぼことうふの野菜あんかけ

9月30日(火) まいにち五菜 こだわ八菜

牛肉の万能おかず生姜炒め

より充実 友達募集中!

さらに便利にリニューアル!

LINE

おすすめレシピやお得なクーポン情報を定期的にお届け予定!

「ベネッセのおうちごはん」で検索

QRコード

▼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

9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、ごはんセットも
ご用意しています!

★日本全国食巡り四国4県特集①★

四国4県(徳島県・愛媛県・香川県・高知県)の
食材やご当地メニューなども!



四国特集マーク、
アンダーラインでご確認ください。



9月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
主菜 いもたき ●大豆の炒り煮 ●冬瓜の蟹風味フレークあんかけ ●キャベツの辛味噌炒め ●カリフラワーの甘酢和え ●セロリのピーナッツ和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め ●かに玉 ●ブロッコリーの香り炒め ●白菜の中華煮びたし ●胡瓜ともやしのサラダ ●チンゲン菜のナムル ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 白身フライ ●炒り豆腐 ●焼売 ●こんにゃくの七味炒め ●人参とツナのサラダ ●胡瓜とわかめの酢の物 ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 いわしの竜田揚げ ●五目しんじょの炊き合わせ ●根菜のごま炒め ●いんげんと椎茸のソテー ●白菜の生姜和え ●ポテトサラダ ●漬物 ごはんセット 菜めし	主菜 豚肉のにんにく炒め ●さつま芋の炊き合わせ ●茄子の揚げびたし ●ピーマンの挽肉炒め ●大根のわさび酢和え ●しろ菜の柚子醤油サラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 カレーコロッケ ●がんもの炊き合わせ ●キャベツとベーコンの黒胡椒炒め ●じゃが芋の炒め煮 ●チンゲン菜の千草和え ●わかめサラダ ●黒豆 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉の生姜炒め ●厚揚げの炊き合わせ ●野菜炒め ●しめじと蓮根のきんぴら ●小松菜のごま味噌和え ●豆と豆乳のサラダ ●漬物 ごはんセット 麦ごはん
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
主菜 メンチカツ ●じゃが芋のバジル炒め ●ミックスビーンズのコンソメ煮 ●ほうれん草のガーリックソテー ●ごぼうサラダ ●いんげんのイタリアンマリネ ●ピクルス ごはんセット 白飯	主菜 豚肉の葱塩炒め ●しんじょと栗の炊き合わせ ●野菜の挽肉炒め ●カリフラワーのカレーソテー ●チンゲン菜のピーナッツ和え ●タマゴサラダ ●漬物 ごはんセット 十五穀ごはん	主菜 さわらのしそ香味焼き ●茄子とピーマンの生姜炒め ● ならえ(炒めなます) ●きんぴらごぼう ●かぼちゃサラダ ●ほうれん草のおかか和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉の唐揚げ ●ブロッコリーの中華炒め ●さつま芋の煮物 ●椎茸と切干大根の炒り煮 ●小松菜の千草和え ●マカロニサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 ミートコロッケ ●炒り豆腐 ●大根のそぼろ煮 ●チンゲン菜とウインナーの炒め物 ●ポテトサラダ ●白菜の甘酢和え ●漬物 ごはんセット 鶏ごぼうごはん	主菜 家常豆腐(ジャージャン豆腐) ●肉団子の甘酢あんかけ ●春巻き ●大根のオイスターソース煮 ●豆サラダ ●人参マリネ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉の南部焼き ●高野豆腐の炊き合わせ ●茄子の肉味噌炒め ●さつま芋のアーモンド炒め ●キャベツの赤しそ和え ●カリフラワーのサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯
15日(月・祝)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
主菜 和風おろしハンバーグ ●厚揚げの炊き合わせ ●ツナと里芋の味噌煮 ●大豆とひじきの煮物 ●ほうれん草の磯和え ●和菓子(鶴寿) ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉と椎茸の塩だれ炒め ●五目豆腐 ●いんげんのチーズ炒め ●きんぴらごぼう ●キャベツとしめじの和風サラダ ●大根なます ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉の味噌漬焼き ●根菜の炊き合わせ ●きのこのバターソテー ●ブロッコリーの香り炒め ●小松菜のなめ茸和え ●豆のごま和えサラダ ●漬物 ごはんセット 麦ごはん	主菜 太刀魚の五目あんかけ ●チンゲン菜と卵の炒め物 ●白菜と椎茸の塩麴蒸し ●にんにくの芽のそぼろ炒め ●グリーンサラダ ●ほうれん草のごま和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉のしそ香味焼き ●さつま揚げと野菜のごま炒め ●大学芋 ●かぶの柚子生姜あんかけ ●マカロニサラダ ● こんにゃくの白和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 さばの塩麴焼き ●肉じゃが ●茄子とピーマンの味噌炒め ●ひじきの炒り煮 ●チーズサラダ ●チンゲン菜のわさび和え ●漬物 ごはんセット 五目ごはん	主菜 鶏肉の和風きのこソース ●花形しんじょの煮物 ●五目炒め ●小松菜と油揚げの煮びたし ●わかめの酢味噌和え ●ポテトサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯
22日(月)	23日(火・祝)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
主菜 アジの竜田揚げ甘酢あんかけ ●がんもの炊き合わせ ●切干大根と昆布の炒り煮 ●じゃが芋の青海苔バター ●チンゲン菜の柚子和え ●キャベツとコーンのサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉の蒲焼き ●里芋のツナ煮 ●茄子の揚げびたし ●きのこの炒め物 ●白菜の生姜和え ●しろ菜の和風サラダ ●漬物 ごはんセット わかめごはん	主菜 サルサポークソテー ●コーンクリームコロッケ ●いんげんとウインナーのソテー ●カブのコンソメ煮 ●海藻サラダ ●カリフラワーのマリネ ●ピクルス ごはんセット 白飯	主菜 さばの煮付け ●ブロッコリーの香り炒め ●茄子の揚げだし ●白菜のさっと煮 ●ポテトサラダ ●小松菜の辛子和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豆腐野菜ハンバーグ ●小松菜と卵のマヨネーズ炒め ●きのこの酒蒸し ●切り昆布の炒り煮 ●人参とツナのサラダ ●キャベツの粒マスタード和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 チキンカツ ●白菜の旨煮 ●ごぼうのそぼろ炒め ●チンゲン菜の煮びたし ●いんげんのごま和え ●豆たっぷりサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 太刀魚の山椒照り焼き ●豆腐の包み揚げ ●しめじとピーマンの炒め物 ● ぜんまいの炒め煮 ●ブロッコリーのサラダ ●小松菜のピーナッツ和え ●漬物 ごはんセット 十五穀ごはん
29日(月)	30日(火)	10月1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
主菜 豚肉とごぼうの甘辛煮 ●いんげんとウインナーの中華炒め ●大根の蟹風味フレークあんかけ ●チンゲン菜と椎茸のバター醤油炒め ●コールスロー ●オクラの土佐醤油 ●漬物 ごはんセット 麦ごはん	主菜 アジの香味レモン蒸し ●厚揚げの煮物 ●海老風味焼売 ●しろ菜としめじのソテー ●マカロニサラダ ●カリフラワーの甘酢和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 照り焼きチキン ●蓮根の挟み揚げ ●大根のそぼろ煮 ●ごぼうの山椒炒め ●キャベツの赤しそ和え ●しろ菜のおひたし ●漬物 ごはんセット ひじきごはん	主菜 赤魚の塩焼き ●がんもと野菜の炊き合わせ ●ひじきと大豆の煮物 ●大根きんぴら ●海藻サラダ ● 葱とさつま芋のぬた ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉と根菜の煮物 ●炒り豆腐 ●きのこの酒蒸し ●ごぼうの味噌炒め ●オクラのおかか和え ●豆と豆乳のサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 いわしの竜田揚げ葱ソース ●ベーコンと白菜の旨煮 ●焼売 ●しろ菜の炒め物 ●春雨サラダ ●大根と胡瓜の酢の物 ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 さわらの塩麴焼きレモン添え ●肉団子の和風あん ●さつま芋の味噌煮 ●キャベツのツナマヨネーズ炒め ●人参とチーズのマリネ ●いぶりがっこマカロニサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯

9月1日(月)

まいにち七菜

いもたき

愛媛で中秋の風物詩の一つのいもたきは鶏肉、里芋等煮込んだ鍋料理です。

※イラストはイメージです。

9月10日(水)

まいにち七菜

ならえ(炒めなます)

大根、にんじん、油揚げなどの食材を三杯酢であえた家庭料理です。

※イラストはイメージです。

9月19日(金)

まいにち七菜

こんにゃくの白和え

つぶした豆腐、ゴマなどを味付けしたこんにゃくとあえた郷土料理です。

※イラストはイメージです。

9月28日(日)

まいにち七菜

ぜんまいの炒め煮

日常的な家庭料理ですが古くは田植えの日の食卓にぜんまい料理が食されていたといわれています。

※イラストはイメージです。

今月の記念日献立

9月9日(火)

重陽の節句

まいにち七菜

しんじょと栗の炊き合わせ

※イラストはイメージです。

こだわり八菜

和菓子(菊)

※イラストはイメージです。

和菓子(菊)

※イラストはイメージです。

▼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

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、ごはんセットも
ご用意しています!

★日本全国食巡り四国4県特集②★

四国4県(徳島県・愛媛県・香川県・高知県)の
食材やご当地メニューなども!



四国特集マーク、
アンダーラインでご確認ください。

今月のピックアップ献立

10月6日(月)

まいにち五菜 こだわ八菜



鯉タタキの
龍馬ギョーザ

※イラストはイメージです。
全ワラ焼き鯉タタキを使用し、高知県産
のニラをたっぷり和使用いたしました。
職人さんが高知県四万十市産の米ワラ
で一本ずつ丁寧に焼き上げた、龍馬
ギョーザの味をぜひお楽しみください。

10月18日(土)

まいにち五菜 こだわ八菜



天麩羅
(青のり天・いわし・山芋)

※イラストはイメージです。

10月23日(木)

まいにち五菜 こだわ八菜



大海老の
チリソース

※イラストはイメージです。

10月26日(日)

まいにち五菜 こだわ八菜



豆腐の旨煮

※イラストはイメージです。

10月28日(火)

まいにち五菜 こだわ八菜



豚肉の焼肉の
たれ炒め

※イラストはイメージです。

友だち募集中!

さらに便利にリニューアル!

友だち登録後、アンケートに
ご回答いただくとお弁当代金より

100円引きクーポン
プレゼント!

※お一人様1回限り

※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

9月29日(月)	30日(火)	10月1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉とごぼうの甘辛煮 ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 油淋鶏(ユーリンチー) ・焼売 ・栗と里芋の味噌バター煮 ・ハムと白菜のミルク煮 ・漬物 ごはんセット 麦ごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 アジの香味レモン蒸し ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉の万能おかず生姜炒め ・ジャーマンポテト ・茄子の揚げたし ・しろ菜とツナのコンソメ煮 ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 照り焼きチキン ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 豚肉の青じそ炒め ・蟹風味蒲鉾の玉子焼き ・蓮根と椎茸の磯炒め ・さつま芋のごま煮 ・漬物 ごはんセット ひじきごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 赤魚の塩焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 貝沢山麻婆豆腐 ・春巻き ・里芋のオイスターソース煮 ・茄子の香味だれ ・漬物 ごはんセット 白飯 豆腐の日	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉と根菜の煮物 ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 豚肉とときのこの炒め物 ・ブロッコリーの蟹風味フレークあんかけ ・ひじきと大豆の煮物 ・まさご炒め ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 いわしの竜田揚げ葱ソース ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉の葱塩炒め ・いわしつみれの炊き合わせ ・白菜のおひたし ・いんげんと舞茸のツナ炒め ・漬物 ごはんセット 白飯 いわしの日	夕食 まいにち七菜 主菜 さわらの塩麹焼きレモン添え ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 和風おろしハンバーグ ・山芋の磯辺揚げ ・小松菜のにんにく炒め ・里芋の白煮★あごだし★ ・漬物 ごはんセット 白飯 あごだし
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉と茄子の田舎煮 ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉の黒胡椒炒め ・鯉タタキの龍馬ギョーザ ・さつま芋の甘煮 ・チンゲン菜の塩炒め ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 カレーコロッケ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 メバルの海鮮葱塩焼き ・ミックスピーズのカレー炒め ・じゃが芋のそぼろ煮 ・茄子の生姜炒め ・漬物 ごはんセット 十五穀ごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉のキムチ炒め ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 鶏肉のレモンペッパー焼き ・スパニッシュオムレツ ・カブのコンソメ煮 ・ほうれん草のソテー ・ピクルス ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 メンチカツ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉と厚揚げの煮物 ・大根の炒め煮 ・中華風鍋つみれ ・キャベツのツナマヨネーズ炒め ・漬物 ごはんセット 白飯 鯛の日	夕食 まいにち七菜 主菜 肉団子の甘酢あんかけ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 豚肉のトマト炒め ・カニクリームコロッケ ・五目大豆煮 ・じゃが芋のバター風味炒め ・漬物 ごはんセット 白飯 トマトの日	夕食 まいにち七菜 主菜 アジの梅かつお焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 鶏肉の葱味噌焼き ・肉団子の煮物 ・キャベツのピリ辛炒め ・きんぴらごぼう ・漬物 ごはんセット 鮭わかめごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 白身フライ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 豚肉と白菜の豆乳クリーム煮 ・彩りピーマンのごまマヨネーズ炒め ・大根の七味炒め ・茄子の揚げだし ・漬物 ごはんセット 白飯 豆乳の日
13日(月・祝)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
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 鶏肉のマスタード焼き ・高野豆腐の含め煮 ・じゃが芋のツナ炒め ・しろ菜の煮びたし ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉の青柚子胡椒ぼん酢炒め ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉のマヨネーズ炒め ・茄子の柚子味噌田楽 ・大根の海老そぼろあん ・ひじきの炒り煮 ・漬物 ごはんセット 白飯	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 ほっけのみりん漬焼き ・舞茸と海老のバターぼん酢炒め ・しらたきとチンゲン菜のたらこ炒め ・キャベツと卵の炒め物 ・漬物 ごはんセット 麦ごはん きのこの日	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉とときのこのカレー炒め ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 鶏肉のバジルチーズ焼き ・かぼちゃとくるみのマッシュ ・アスパラとベーコンのソテー ・ブロッコリーの香り炒め ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 さばの味噌煮 ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 豆腐野菜ハンバーグきんぴらあん ・里芋とかぶの吹き寄せ煮 ・茄子とピーマンのしぎ焼き ・チンゲン菜の煮びたし ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉の葱塩焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 天麩羅(青のり天・いわし・山芋) ・がんもの煮物 ・チンゲン菜と小海老の炒め物 ・かぼちゃの含め煮 ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 ミートコロッケ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛カルビ炒め ・いんげんのそぼろ炒め ・さつま芋の甘煮 ・キャベツの味噌炒め ・漬物 ごはんセット 鶏ごぼうごはん
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26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 豚肉とときのこの炒め物 ・かぶの肉味噌がけ ・五目きんぴら ・いんげんと油揚げの当座煮 ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 さわらのマヨネーズ焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛肉とキャベツの炒め物 ・山芋の磯辺揚げ ・しらたきのまさご炒め ・大根の帆立風味フレークあんかけ ・漬物 ごはんセット わかめごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉の照り炒め ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 アジ大葉フライ ・キャベツとベーコンの黒胡椒炒め ・小松菜とエリンギのソテー ・かぼちゃの煮物 ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 甘酒味噌漬けチキン ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 大海老のチリソース ・焼き餃子 ・麻婆茄子 ・にんにくの芽の炒め物 ・ザーサイ漬け ・漬物 ごはんセット 十五穀ごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 豚肉と舞茸のバター醤油炒め ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 牛すき煮 ・白身魚と豆腐のふわり揚げ ・長芋と椎茸のバター風味炒め ・ひじきの炒り煮 ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 さばの中華甘酢あんかけ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 鮭のバジル焼き ・ミートボールのコンソメ煮 ・ミックスピーズのトマト煮 ・きのこの白ワイン蒸し ・ピクルス ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉の唐揚げ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 アジの醤油焼焼き ・豆腐の旨煮 ・きのこの七味炒め ・里芋の味噌煮 ・漬物 ごはんセット 白飯
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	11月1日(土)	2日(日)
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 助宗鰯のとんぶり甘酢だれ ・ブロッコリーの蟹風味フレークあんかけ ・蓮根の山椒炒め ・大根きんぴら ・漬物 ごはんセット 麦ごはん	夕食 まいにち七菜 主菜 鶏肉の黒胡椒炒め ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 豚肉の焼肉のたれ炒め ・さつま芋の吹き寄せ煮 ・白菜の海鮮炒め ・アスパラの旨煮 ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 アジのしそ香味焼き ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 メンチカツ ・彩りピーマンの炒め物 ・きのこのそぼろ炒め ・切干大根の炒め煮 ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 肉団子の甘辛煮 ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 豚肉とかぶのこってり煮 ・茄子と肉団子の甘酢あん ・里芋の煮物★あごだし★ ・いんげんの炒り煮 ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 ハンバーグブラックカレーソース ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 ウインナーポトフ ・かぼちゃニョッキのクリームソース ・スパニッシュオムレツ ・ほうれん草のバターソテー ・ピクルス ごはんセット 海老ピラフ	夕食 まいにち七菜 主菜 チーズ大葉チキンカツ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 豚肉の味噌炒め ・がんもの含め煮 ・白菜とベーコンの酒蒸し ・きのこのソテー ・漬物 ごはんセット 白飯	夕食 まいにち七菜 主菜 かつおカツ ほか 翌昼食 まいにち五菜 主菜 チキンのバジル焼き ・野菜のコンソメ煮 ・チンゲン菜とエリンギのソテー ・さつま芋のレモン煮 ・ピクルス 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】農林水産省選定 郷土料理百選(https://www.location-research.co.jp/kyoudoryouri100)、郷土料理ものがたり(https://kyoudo-ryouri.com)、うちの郷土料理 農林水産省(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html)、高知県食品外販協同組合(k-gaihan.com)、旬「さつま芋」「椎茸」「里芋」「しめじ」「舞茸」「くるみ」「とんぶり」「山芋」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店

10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、ごはんセットも
ご用意しています!

★日本全国食巡り四国4県特集②★

四国4県(徳島県・愛媛県・香川県・高知県)の
食材やご当地メニューなども!



四国特集マーク、
アンダーラインでご確認ください。

今月のピックアップ献立

10月2日(木)

まいにち七菜

葱とさつま芋の
めた

高知県の特産品であるさつま芋
と葱を使用し、酢味噌で和えた
風味豊かな家庭料理です。

10月11日(土)

まいにち七菜

小松菜の麦味噌
くるみ和え

※イラストはイメージです。

10月14日(火)

まいにち七菜

豚肉の青柚子胡椒
ぼん酢炒め

※イラストはイメージです。

10月23日(木)

まいにち七菜

甘酒味噌漬け
チキン

※イラストはイメージです。

10月27日(月)

まいにち七菜

茄子の
御膳味噌炒め

※イラストはイメージです。

★より充実★

さらに便利にリニューアル!

友だち募集中!

★栄養士監修の
おすすめレシピ
★毎日の献立チェック
★お得なクーポン情報

友だち登録後、アンケートに
ご回答いただくとお弁当代金より

100円引きクーポン
プレゼント!

※お一人様1回限り
※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

9月29日(月)	30日(火)	10月1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
主菜 豚肉とごぼうの甘辛煮 ●いんげんとウインナーの中華炒め ●大根の蟹風味フレークあんかけ ●チンゲン菜と椎茸のバター醤油炒め ●コールスロー ●オクラの土佐醤油 ●漬物 ごはんセット 麦ごはん	主菜 アジの香味レモン蒸し ●厚揚げの煮物 ●海老風味焼売 ●しろ菜としめじのソテー ●マカロニサラダ ●カリフラワーの甘酢和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 照り焼きチキン ●蓮根の挟み揚げ ●大根のそぼろ煮 ●ごぼうの山椒炒め ●キャベツの赤しそ和え ●しろ菜のおひたし ●漬物 ごはんセット ひじきごはん	主菜 赤魚の塩焼き ●がんもと野菜の炊き合わせ ●ひじきと大豆の煮物 ●大根きんぴら ●海藻サラダ ●葱とさつま芋のめた ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉と根菜の煮物 ●炒り豆腐 ●きのこの酒蒸し ●ごぼうの味噌炒め ●オクラのおかか和え ●豆と豆乳のサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 いわしの竜田揚げ葱ソース ●ベーコンと白菜の旨煮 ●焼売 ●しろ菜の炒め物 ●春雨サラダ ●大根と胡瓜の酢の物 ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 さわらの塩麹焼きレモン添え ●肉団子の和風あん ●さつま芋の味噌煮 ●キャベツのツナマヨネーズ炒め ●人参とチーズのマリネ ●いぶりがっこマカロニサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
主菜 鶏肉と茄子の田舎煮 ●チンゲン菜のオイスターソース炒め ●いんげんのソテー ●里芋のごま味噌煮 ●キャベツのサラダ ●ほうれん草のわさび和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 カレーコロッケ ●ベーコンとキャベツの炒め物 ●蓮根のそぼろ煮 ●茄子の煎り出し ●わかめとオクラの和え物 ●白菜の甘酢和え ●漬物 ごはんセット 十五穀ごはん	主菜 豚肉のキムチ炒め ●根菜の白味噌煮 ●にらときのこの炒め物 ●五目炒め ●彩り野菜の青じそサラダ ●小松菜の辛子マヨネーズ和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 メンチカツ ●卵ときくらげの炒め物 ●いんげんの香り炒め ●チンゲン菜と油揚げの煮びたし ●オクラの和え物 ●カリフラワーのサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 肉団子の甘酢あんかけ ●茄子のオランダ煮 ●ほうれん草の炒め物 ●五目大豆煮 ●ブロッコリーのおかか和え ●ポテトサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 アジの梅かつお焼き ●ベーコンとチンゲン菜の炒め物 ●厚揚げのそぼろ煮 ●白菜のバター蒸し ●大根と水菜のサラダ ●小松菜の麦味噌くるみ和え ●漬物 ごはんセット 鮭わかめごはん	主菜 白身フライ ●がんもと根菜の炊き合わせ ●竹輪とキャベツの土佐炒め ●ブロッコリーの生姜炒め ●ピーズサラダ ●ほうれん草のごま和え ●漬物 ごはんセット 白飯
13日(月・祝)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
主菜 和風ハンバーグ ●キャベツの肉味噌炒め ●さつま芋の含め煮 ●豆とひじきの炒り煮 ●小松菜の土佐和え ●白菜とツナのサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉の青柚子胡椒ぼん酢炒め ●高野豆腐の煮物 ●竹輪とピーマンのおかか炒め ●切干大根の炒り煮 ●たらもサラダ ●しろ菜の柚子和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 海鮮八宝菜 ●揚げ餃子 ●チンゲン菜の塩炒め ●にんにくの芽の炒め物 ●人参のごまサラダ ●中華春雨 ●ザーサイ漬け ごはんセット 麦ごはん	主菜 豚肉ときのこのカレー炒め ●コーンクリームコロッケ ●ジャーマンポテト ●ほうれん草のソテー ●ごぼうサラダ ●キャベツのマリネ ●ピクルス ごはんセット 白飯	主菜 さばの味噌煮 ●じゃが芋のそぼろあんかけ ●ブロッコリーのコーンソテー ●冬瓜ととんぶりの薄くず煮 ●大根と胡瓜の海苔酢和え ●マカロニサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉の葱塩焼き ●根菜の炊き合わせ ●焼売 ●じゃが芋の炒め煮 ●人参とツナのサラダ ●しろ菜のなめ草和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 ミートコロッケ ●豚肉と長芋の醤油麹炒め ●ツナとしろ菜の炒め物 ●いんげんのソテー ●キャベツの青じそ和え ●大根サラダ ●漬物 ごはんセット 鶏ごぼうごはん
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
主菜 ハムカツ ●がんもと大根の炊き合わせ ●里芋のそぼろ煮 ●セロリの塩炒め ●きのこサラダ ●春菊のピーナッツ和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 さわらのマヨネーズ焼き ●厚揚げの煮物 ●茄子の揚げだし ●にんにくの芽と卵の炒め物 ●キャベツの生姜和え ●豆たっぷりサラダ ●漬物 ごはんセット わかめごはん	主菜 豚肉の照り炒め ●じゃが芋とひじきの煮物 ●ブロッコリーの香り炒め ●きんぴらごぼう ●しろ菜のピーナッツ和え ●ポテトサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 甘酒味噌漬けチキン ●高野豆腐の炊き合わせ ●竹輪とキャベツの磯炒め ●切り昆布の炒り煮 ●ほうれん草のおひたし ●海藻サラダ ●漬物 ごはんセット 十五穀ごはん	主菜 豚肉と舞茸のバター醤油炒め ●がんもとかぶの炊き合わせ ●蓮根のそぼろ炒め ●白菜のさっと煮 ●春菊のくるみ和え ●カリフラワーの辛子マヨネーズサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 さばの中華甘酢あんかけ ●キャベツの辛味噌炒め ●きのこといんげんのソテー ●白菜と油揚げの中華煮 ●ぜんまいのナムル ●チンゲン菜のサラダ ●ザーサイ漬け ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉の唐揚げ ●五目しんじょの含め煮 ●蓮根のピリ辛炒め ●切干大根煮 ●かぼちゃサラダ ●ほうれん草ととんぶりのわさび和え ●漬物 ごはんセット 白飯
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	11月1日(土)	2日(日)
主菜 豚肉のスタミナ炒め ●茄子の御膳味噌炒め ●五目大豆煮 ●卵の花 ●しろ菜の柚子醤油サラダ ●春菊の白和え ●漬物 ごはんセット 麦ごはん	主菜 鶏肉の黒胡椒炒め ●かに玉 ●大学芋 ●白菜の旨煮 ●小松菜の中華風おひたし ●長芋とオクラのサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 アジのしそ香味焼き ●炒り豆腐 ●大根の蟹風味フレークあんかけ ●いんげんの当座煮 ●チンゲン菜のわさび和え ●マカロニサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 肉団子の甘辛煮 ●茄子とピーマンの生姜炒め ●さつま芋とレーズンの煮物 ●切干大根の炒り煮 ●しろ菜の梅しらす和え ●ツナサラダ ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 ハンバーグブラックカレーソース ●カリフラワーのにんにく炒め ●トマトピーズ ●カブのコンソメ煮 ●いんげんのごまサラダ ●りんごのコンポート ●ピクルス ごはんセット 白飯	主菜 チーズ大葉チキンカツ ●がんもの含め煮 ●茄子の肉味噌和え ●ブロッコリーのくるみ炒め ●しろ菜と魚肉ソーセージのおひたし ●大根の梅しそ和え ●漬物 ごはんセット 白飯	主菜 かつおカツ ●肉団子の炊き合わせ ●根菜の黒酢炒め ●キャベツとベーコンの炒め物 ●小松菜の白和え ●ひじきサラダ ●漬物 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】農林水産省選定 郷土料理百選(<https://www.location-research.co.jp/kyoudoryouri100>)、郷土料理ものがたり(<https://www.kyoudo-ryouri.com>)、うちの郷土料理 農林水産省(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html)、旬「さつま芋」「椎茸」「しめじ」「舞茸」「くるみ」「とんぶり」「山芋」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店