

10月

献立表

3食セット(夕食・翌朝食)

3食セット(夕食・翌朝食)

まいにち三菜

まいにち七菜

「まいにち七菜」に翌日の朝昼食向けのお弁当「まいにち三菜」
「まいにち五菜」をセットにした3食分・合計15菜のおいしさと栄養
バランスに配慮した献立です。

※夕食「まいにち七菜」、翌朝食「まいにち五菜」の献立は、七菜、五菜のページをご覧ください。
※日付は献立の【お届け日】です。
※「3食セット ごはんセット」はごはんが3つ付きます。

ごはん
セット

ごはん
セット

おすすめ!

ごはん
セット

ごはん
セット

ごはん
セット

白飯

※3食分同じ種類の
ごはんが付きます。

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!ごはんの種類は下記献立表に表記しています。



※献立は都合により変更になる場合がございます。

※「3食セット ごはんセット」は ごはんが3つ付きます。		9月29日(月) ごはん セット 麦ごはん	30日(火) ごはん セット 白飯	10月1日(水) ごはん セット ひじき ごはん	2日(木) ごはん セット 白飯	3日(金) ごはん セット 白飯	4日(土) ごはん セット 白飯	5日(日) ごはん セット 白飯
夕	まいにち七菜	主菜 豚肉とごぼうの甘辛煮 ほか	主菜 アジの香味レモン蒸し ほか	主菜 照り焼きチキン ほか	主菜 赤魚の塩焼き ほか	主菜 鶏肉と根菜の煮物 ほか	主菜 いわしの竜田揚げ葱ソース ほか	主菜 さわらの塩麹焼きレモン添え ほか
翌朝食	まいにち三菜	主菜 ポークウインナー ・オムレツ ・ほうれん草のソテー	主菜 つくねの照り焼きソース ・切干大根煮 ・塩昆布キャベツ	主菜 チキンナゲット ・スパニッシュオムレツ ・チリコンカン	主菜 鯖の塩焼き ・小松菜のピーナッツ和え ・蓮根きんぴら	主菜 チーズオムレツ ・茄子のポロネーゼ ・ブロッコリー	主菜 ほっけのみりん漬け焼き ・ほうれん草のごま和え ・かぼちゃのそぼろ煮	主菜 ミートボール ・目玉焼き ・スパゲティソテー
翌昼	まいにち五菜	主菜 油淋鶏(ユーリンチー) ほか	主菜 牛肉の万能おかず 生姜炒め ほか	主菜 豚肉の青じそ炒め	主菜 具沢山麻婆豆腐	主菜 豚肉ときのこの炒め物	主菜 牛肉の葱塩炒め	主菜 和風おろしハンバーグ

		6日(月) ごはん セット 白飯	7日(火) ごはん セット 十五穀 ごはん	8日(水) ごはん セット 白飯	9日(木) ごはん セット 白飯	10日(金) ごはん セット 白飯	11日(土) ごはん セット 鮭わかめ ごはん	12日(日) ごはん セット 白飯
夕	まいにち七菜	主菜 鶏肉と茄子の田舎煮 ほか	主菜 カレーコロッケ ほか	主菜 豚肉のキムチ炒め ほか	主菜 メンチカツ ほか	主菜 肉団子の甘酢あんかけ ほか	主菜 アジの梅かつお焼き ほか	主菜 白身フライ ほか
翌朝食	まいにち三菜	主菜 鮭の塩麹焼き／厚焼き玉子 ・大豆もやしのナムル ・ひじきと大豆の煮物	主菜 ポークウインナー ・オムレツ ・ほうれん草のソテー	主菜 つくねの照り焼きソース ・切干大根煮 ・塩昆布キャベツ	主菜 チキンナゲット ・スパニッシュオムレツ ・チリコンカン	主菜 鯖の塩焼き ・小松菜のピーナッツ和え ・蓮根きんぴら	主菜 チーズオムレツ ・茄子のポロネーゼ ・ブロッコリー	主菜 ほっけのみりん漬け焼き ・ほうれん草のごま和え ・かぼちゃのそぼろ煮
翌昼	まいにち五菜	主菜 牛肉の黒胡椒炒め ほか	主菜 メバルの海鮮葱塩焼き ほか	主菜 鶏肉のレモンペッパー焼き ほか	主菜 牛肉と厚揚げの煮物 ほか	主菜 豚肉のトマト炒め ほか	主菜 鶏肉の葱味噌焼き ほか	主菜 豚肉と白菜の豆乳クリーム煮 ほか

		13日(月・祝) ごはん セット 白飯	14日(火) ごはん セット 白飯	15日(水) ごはん セット 麦ごはん	16日(木) ごはん セット 白飯	17日(金) ごはん セット 白飯	18日(土) ごはん セット 白飯	19日(日) ごはん セット 鶏ごぼう ごはん
夕	まいにち七菜	主菜 和風ハンバーグ ほか	主菜 豚肉の青柚子胡椒 ぼん酢炒め ほか	主菜 海鮮八宝菜 ほか	主菜 豚肉ときのこのカレー炒め ほか	主菜 さばの味噌煮 ほか	主菜 鶏肉の葱塩焼き ほか	主菜 ミートコロッケ ほか
翌朝食	まいにち三菜	主菜 ミートボール ・目玉焼き ・スパゲティソテー	主菜 鮭の塩麹焼き／厚焼き玉子 ・大豆もやしのナムル ・ひじきと大豆の煮物	主菜 ポークウインナー ・オムレツ ・ほうれん草のソテー	主菜 つくねの照り焼きソース ・切干大根煮 ・塩昆布キャベツ	主菜 チキンナゲット ・スパニッシュオムレツ ・チリコンカン	主菜 鯖の塩焼き ・小松菜のピーナッツ和え ・蓮根きんぴら	主菜 チーズオムレツ ・茄子のポロネーゼ ・ブロッコリー
翌昼	まいにち五菜	主菜 鶏肉のマスタード焼き ほか	主菜 牛肉のマヨネーズ炒め ほか	主菜 ほっけのみりん漬焼き ほか	主菜 鶏肉のバジルチーズ焼き ほか	主菜 豆腐野菜ハンバーグ きんぴらあん ほか	主菜 天麩羅(青のり天・ いわし・山芋) ほか	主菜 牛カルビ炒め ほか

		20日(月) ごはん セット 白飯	21日(火) ごはん セット わかめ ごはん	22日(水) ごはん セット 白飯	23日(木) ごはん セット 十五穀 ごはん	24日(金) ごはん セット 白飯	25日(土) ごはん セット 白飯	26日(日) ごはん セット 白飯
夕	まいにち七菜	主菜 ハムカツ ほか	主菜 さわらのマヨネーズ焼き ほか	主菜 豚肉の照り炒め ほか	主菜 甘酒味噌漬けチキン ほか	主菜 豚肉と舞茸のバター醤油炒め ほか	主菜 さばの中華甘酢あんかけ ほか	主菜 鶏肉の唐揚げ ほか
翌朝食	まいにち三菜	主菜 ほっけのみりん漬け焼き ・ほうれん草のごま和え ・かぼちゃのそぼろ煮	主菜 ミートボール ・目玉焼き ・スパゲティソテー	主菜 鮭の塩麹焼き／厚焼き玉子 ・大豆もやしのナムル ・ひじきと大豆の煮物	主菜 ポークウインナー ・オムレツ ・ほうれん草のソテー	主菜 つくねの照り焼きソース ・切干大根煮 ・塩昆布キャベツ	主菜 チキンナゲット ・スパニッシュオムレツ ・チリコンカン	主菜 鯖の塩焼き ・小松菜のピーナッツ和え ・蓮根きんぴら
翌昼	まいにち五菜	主菜 豚肉ときのこの炒め物 ほか	主菜 牛肉とキャベツの炒め物 ほか	主菜 アジ大葉フライ ほか	主菜 大海老のチリソース ほか	主菜 牛すき煮 ほか	主菜 鮭のバジル焼き ほか	主菜 アジの醤油麹焼き ほか

		27日(月) ごはん セット 麦ごはん	28日(火) ごはん セット 白飯	29日(水) ごはん セット 白飯	30日(木) ごはん セット 白飯	31日(金) ごはん セット 海老 ピラフ	11月1日(土) ごはん セット 白飯	2日(日) ごはん セット 白飯
夕	まいにち七菜	主菜 豚肉のスタミナ炒め ほか	主菜 鶏肉の黒胡椒炒め ほか	主菜 アジのしそ香味焼き ほか	主菜 肉団子の甘辛煮 ほか	主菜 ハンバーグブラックカレーソース ほか	主菜 チーズ大葉チキンカツ ほか	主菜 かつおカツ ほか
翌朝食	まいにち三菜	主菜 チーズオムレツ ・茄子のポロネーゼ ・ブロッコリー	主菜 ほっけのみりん漬け焼き ・ほうれん草のごま和え ・かぼちゃのそぼろ煮	主菜 ポークウインナー ・オムレツ ・ほうれん草のソテー	主菜 鮭の塩麹焼き／厚焼き玉子 ・大豆もやしのナムル ・ひじきと大豆の煮物	主菜 ミートボール ・目玉焼き ・スパゲティソテー	主菜 つくねの照り焼きソース ・切干大根煮 ・塩昆布キャベツ	主菜 チキンナゲット ・スパニッシュオムレツ ・チリコンカン
翌昼	まいにち五菜	主菜 助宗鱈のとんぶり甘酢だれ ほか	主菜 豚肉の焼肉のたれ炒め ほか	主菜 メンチカツ ほか	主菜 豚肉とかぶのこってり煮 ほか	主菜 ウインナーポトフ ほか	主菜 豚肉の味噌炒め ほか	主菜 チキンのバジル焼き ほか

10月 献立表

夕食・翌昼食セット

夕食・翌昼食セット

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
おいし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

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

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

こだわり八菜

四国
特集
高知

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
のニラをたっぷりと使用いたしました。
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

こだわり八菜

四国
特集
高知

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

こだわり八菜

四国
特集
香川

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

こだわり八菜

四国
特集
愛媛

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

こだわり八菜

四国
特集
高知

豚肉の焼肉の
たれ炒め

※イラストはイメージです。

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 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 ・茄子の揚げたまし ・しろ菜とツナのコンソメ煮 ・漬物 ごはんセット 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 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 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ランクあかけ ・ひじきと大豆の煮物 ・まごご炒め ・漬物 ごはんセット 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 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 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 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 ・ミックスピーンズのカレー炒め ・じゃが芋のそぼろ煮 ・茄子の生姜炒め ・漬物 ごはんセット 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 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 ・中華風鯛つみれ ・キャベツのツナマヨネーズ炒め ・漬物 ごはんセット 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 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 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 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 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 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 ごはんセット 麦ごはん	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 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き焼き ・チンゲン菜の煮びたし ・漬物 ごはんセット 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 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 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 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 ・しらたきのまごご炒め ・大根の帆立風味フランクあかけ ・漬物 ごはんセット 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 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 ごはんセット 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 ・白身魚と豆腐のふんわり揚げ ・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 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 ・ミックスピーンズのトマト煮 ・きのこの白ワイン蒸し ・ピクルス ごはんセット 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 アジの醤油麹焼き ・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 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ランクあかけ ・蓮根の山椒炒め ・大根きんぴら ・漬物 ごはんセット 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 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 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 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 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 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 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/kyoudoyouri100)、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

★★★より充実★★★
さらに便利にリニューアル!
友だち募集中!

L
LINE
★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

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・翌朝食セット
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・翌朝食セットの夕食用「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

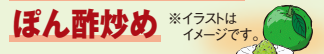


※イラストはイメージです。

10月14日(火)

まいにち七菜

豚肉の青柚子胡椒
ばん酢炒め



※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!



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 豚肉の青柚子胡椒ばん酢炒め ●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 ●タラモサラダ ●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 ●しろ菜のなめ茸和え ●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 ●白菜のざっと煮 ●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://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

10月 献立表

こだわり八菜 こだわり八菜 ごはんセット

主菜がまいにち2品！旬の食材と調理法のこだわりをプラスした野菜と魚メニューが豊富なうれしい献立です。

「こだわり八菜」は、毎週火曜日がセレクトメニューです。主菜を2種類から選べます。火曜日のメニュー欄をご確認ください。

選ぶ主菜1 A主菜A or B主菜B

どちらかご希望のメニューをお選びください。メニューのご指定がない場合は、「主菜A」をお届けします。ご了承ください。

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

9月29日(月) 主菜1 油淋鶏(ユーリンチー) 主菜2 シーフードと卵のチリソース炒め ●焼売 ●栗と里芋の味噌バター煮 ●ハムと白菜のミルク煮 ●チンゲン菜の青じそ和え ●中華くらげのサラダ ●香の物 ごはんセット 麦ごはん 里芋旬 中華メニュー	30日(火) 選ぶ主菜1 A牛肉の万能おかず生姜炒め B豚の角煮 Cイカメンチ ●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 ●ほうれん草のマリネ ●かぼちゃとくるみのサラダ ●香の物 ごはんセット 白飯 くるみの日 四国特集 高知	10月1日(水) 主菜1 豚肉の青じそ炒め 主菜2 ほっけの山椒焼き ●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 ●しろ菜のなめ茸和え ●胡瓜の酢の物 ●香の物 ごはんセット 白飯 ひじきごはん さつま芋旬 椎茸旬	2日(木) 主菜1 具沢山麻婆豆腐 主菜2 鶏肉とカシューナッツの炒め物 ●春巻き ●里芋のオイスターソース煮 ●茄子の香味だれ ●三色ナムル ●棒々鶏サラダ ●香の物 ごはんセット 白飯 豆腐の日 里芋旬 中華メニュー	3日(金) 主菜1 かつおカツ 主菜2 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 ●まさが炒め ●大根サラダ ●チンゲン菜のごま和え ●香の物 ごはんセット 白飯 椎茸旬 じめじ旬	4日(土) 主菜1 さばの照り焼き 主菜2 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 ●タマゴサラダ ●わかめの酢の物 ●香の物 ごはんセット 白飯 いわしの日 里芋旬	5日(日) 主菜1 和風おろしハンバーグ 主菜2 鮭の更紗蒸し ●山芋の磯辺揚げ ●小松菜のんにく炒め ●里芋の白煮★あごだし★ ●タラモサラダ ●いんげんのくるみ和え ●香の物 ごはんセット 白飯 あごだし 里芋旬
6日(月) 主菜1 牛肉の黒胡椒炒め 主菜2 赤魚のもろみ味噌焼き ●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 ●ひよこ豆のサラダ ●カリフラワーのピーナッツ和え ●香の物 ごはんセット 白飯 四国特集 高知	7日(火) 選ぶ主菜1 A豚肉のスタミナ炒め B牛肉の九条ネギ炒め Cメバルの海鮮葱塩焼き ●ミックスピーンズのカレー炒め ●じゃが芋のそぼろ煮 ●茄子の生姜炒め ●しろ菜としめじの和え物 ●ツナサラダ ●香の物 ごはんセット 白飯 十五穀ごはん 洋食メニュー	8日(水) 主菜1 鶏肉のレモンペッパー焼き 主菜2 助宗鱈のエスカベッシュ ●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 ●ブロッコリーのマリネ ●かぼちゃとナッツのサラダ ●ピクルス ごはんセット 白飯 洋食メニュー	9日(木) 主菜1 牛肉と厚揚げの煮物 主菜2 アジのしそ香味焼き ●大根の炒め煮 ●中華風鯛つみれ ●キャベツのツナマヨネーズ炒め ●長芋の鳴門鯛ぼん酢和え ●ピーンズサラダ ●香の物 ごはんセット 白飯 鯛の日 山芋旬	10日(金) 主菜1 豚肉のトマト炒め 主菜2 さわらの生姜煮 ●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 ●小松菜の白和え ●きのこサラダ ●香の物 ごはんセット 白飯 トマトの日 舞茸旬	11日(土) 主菜1 鶏肉の葱味噌焼き 主菜2 海老フライ ●肉団子の煮物 ●キャベツのピリ辛炒め ●きんぴらごぼう ●ポテトサラダ ●ほうれん草のおひたし ●香の物 ごはんセット 白飯 鮭わかめごはん 豆乳の日	12日(日) 主菜1 豚肉と白菜の豆乳クリーム煮 主菜2 太刀魚の山椒照り焼き ●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 ●豆と豆腐のサラダ ●キャベツの柚子びたし ●香の物 ごはんセット 白飯 豆乳の日
13日(月・祝) 主菜1 鶏肉のマスタード焼き 主菜2 ホキときのこの生姜蒸し ●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 ●さつま芋サラダ ●海藻サラダ ●香の物 ごはんセット 白飯 さつま芋の日 スポーツの日 舞茸旬	14日(火) 選ぶ主菜1 A牛肉のマヨネーズ炒め B鶏肉とさつま芋の旨煮 C赤魚の揚げおろしだれ ●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 ●ほうれん草の醤油麹和え ●シェールマカロニサラダ ●香の物 ごはんセット 白飯 きこの日 山芋旬	15日(水) 主菜1 豚肉と長芋の炒め物 主菜2 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 ●小松菜のなめ茸和え ●オクラのわさび醤油和え ●香の物 ごはんセット 白飯 麦ごはん 山芋旬	16日(木) 主菜1 鶏肉のバジルチーズ焼き 主菜2 さばの甘酢あんかけ ●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 ●豆たっぷりサラダ ●わかめととんぶりの酢の物 ●香の物 ごはんセット 白飯 くるみ旬 とんぶり旬	17日(金) 主菜1 豆腐野菜ハンバーグきんぴらあん 主菜2 助宗鱈と香味野菜のレモン蒸し ●里芋とかぶの炊き寄せ煮 ●茄子とピーマンのしぎ焼き ●チンゲン菜の煮びたし ●ブロッコリーとチーズのマリネ ●白菜のわさび和え ●香の物 ごはんセット 白飯 トマトの日 舞茸旬	18日(土) 主菜1 天麩羅(青のり天・いわし・山芋) 主菜2 豚肉の甘辛炒め ●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 ●白菜のおひたし ●ごぼうサラダ ●香の物 ごはんセット 白飯 鮭わかめごはん 山芋旬	19日(日) 主菜1 牛カルビ炒め 主菜2 赤魚の幽庵焼き ●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 ●カリフラワーの梅しそ和え ●豆のごまサラダ ●香の物 ごはんセット 白飯 鶏ごぼうごはん
20日(月) 主菜1 豚肉ときのこの炒め物 主菜2 さわらの梅かつお焼き ●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 ●白菜の生姜和え ●小松菜と梅しらす和え ●香の物 ごはんセット 白飯 さつま芋の日 スポーツの日 舞茸旬	21日(火) 選ぶ主菜1 A牛肉とキャベツの炒め物 B豚しゃぶ温野菜 Cカレイの山椒煮 ●山芋の磯辺揚げ ●しらたきのまさが炒め ●大根の帆立風味フレークあんかけ ●ほうれん草の磯和え ●彩り野菜のサラダ ●香の物 ごはんセット 白飯 わかめごはん 山芋旬	22日(水) 主菜1 鶏肉の旨煮 主菜2 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 ●カリフラワーのマリネ ●とんぶりごぼうサラダ ●香の物 ごはんセット 白飯 とんぶり旬	23日(木) 主菜1 豚肉のスタミナ炒め 主菜2 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 ●チンゲン菜のナムル ●中華くらげと胡瓜のサラダ ●ザーサイ漬 ごはんセット 白飯 十五穀ごはん 四国特集 香川 中華メニュー	24日(金) 主菜1 牛すき煮 主菜2 太刀魚のしそ香味焼き ●白身魚と豆腐のふんわり揚げ ●長芋と椎茸のバター風味炒め ●ひじきの炒り煮 ●水菜と舞茸のサラダ ●小松菜のわさび和え ●香の物 ごはんセット 白飯 山芋旬	25日(土) 主菜1 チキンカツサルサソース 主菜2 鮭のバジル焼き ●ミートボールのコンソメ煮 ●ミックスピーンズのトマト煮 ●きのこの白ワイン蒸し ●イタリアンチーズマリネ ●いんげんのピーナッツサラダ ●ピクルス ごはんセット 白飯 洋食メニュー	26日(日) 主菜1 豚肉の葱塩炒め 主菜2 アジの醤油麹焼き ●豆腐の旨煮 ●きのこの七味炒め ●里芋の味噌煮 ●ブロッコリーとチーズの和え物 ●柿のコンポート ●香の物 ごはんセット 白飯 柿の日 四国特集 愛媛
27日(月) 主菜1 鶏肉と里芋の煮物 主菜2 助宗鱈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 ●しろ菜のごまよごし ●大根とツナの中華サラダ ●香の物 ごはんセット 白飯 とんぶり旬	28日(火) 選ぶ主菜1 A豚肉の焼肉のたれ炒め B牛肉じゃが Cさばの塩焼き ●さつま芋の炊き寄せ煮 ●白菜の海鮮炒め ●アスパラの旨煮 ●ほうれん草のくるみ和え ●海藻の酢の物 ●香の物 ごはんセット 白飯 くるみ旬 四国特集 高知	29日(水) 主菜1 メンチカツ 主菜2 ホキのもろみ味噌焼き ●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 ●ポテトサラダ ●小松菜と切り昆布の和え物 ●香の物 ごはんセット 白飯 舞茸旬	30日(木) 主菜1 豚肉とかぶのこってり煮 主菜2 助宗鱈のチーズ磯辺フライ ●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 ●小松菜の辛子和え ●大根のごまサラダ ●香の物 ごはんセット 白飯 あごだし	31日(金) 主菜1 イカメンチカツ 主菜2 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 ●豆とおからのサラダ ●チョコレートシュークリーム ●ピクルス ごはんセット 白飯 海老ピラフ 洋食メニュー	11月1日(土) 主菜1 メバルのしそ香味焼き 主菜2 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 ●胡瓜としらすの酢の物 ●ごぼうサラダ ●香の物 ごはんセット 白飯 舞茸旬	2日(日) 主菜1 チキンのバジル焼き 主菜2 カレイのムニエルマトピーンズソース ●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 ●いんげんのごまマヨネーズサラダ ●ツナと胡瓜のマリネ ●ピクルス ごはんセット 白飯 洋食メニュー

10月9日(木) 四国特集 徳島

こだわり八菜

長芋の鳴門鯛ぼん酢和え

※イラストはイメージです。

徳島県鳴門市で獲れる「鳴門鯛」は鳴門海峡の渦潮にもまれて育ったことで身が引き締まり全国でも指折りの高級魚と言われています。

10月28日(火) 四国特集 高知

まいにち五菜 こだわり八菜

豚肉の焼肉のたれ炒め

※イラストはイメージです。

タマノイ酢監修 今月の薬膳献立

10月16日(木)

まいにち五菜 こだわり八菜 もっとこだわり炊飯

かぼちゃとくるみのマッシュ

かぼちゃの甘味とくるみの香ばしさがマッチ！

くるみには腎臓の働きをサポートする作用があるとされており、体力の維持や冷え、腰痛、むくみなどに効果的と言われています。体を温め、血行促進の効果があると考えられているかぼちゃの甘味とマッチし、肌寒くなってくるこれからの季節に取り入れたい1品です。

タマノイ酢株式会社

https://www.tamanoi.co.jp/

★★★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

QRコード

▼カロリー・塩分等の栄養価やアレルギー等の詳細は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

1食あたり おかずのみ

- エネルギー**683**kcal以上 ●タンパク質**16.7**g以上
- n-3系脂肪酸**0.73**g以上 ●食物繊維**6.67**g以上
- ビタミンB1**0.67**μg以上 ●ビタミンC**26.7**mg以上
- ビタミンD**2.83**μg以上 ●ビタミンE**2.33**mg以上
- 葉酸**66.7**μg以上

もっとこだわり玖菜

もっとこだわり玖菜

ごはんセット

毎日のお食事に美味しさをプラスした
栄養バランスの良いおかず九品のお弁当(※)。

(※) エーザイが作成し、国立長寿医療研究センターが監修した「認知機能に関する学術知見を活用した、宅配食/ミールキット開発の手引き」を参照

ごはんセット ごはんセット

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!

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1国産牛の青椒牛肉絲 主菜2海老のマヨネーズ和え ●焼売 ●栗と里芋の味噌バター煮 ●ハムと白菜のミルク煮 ●チンゲン菜の青じそ和え ●中華くらげのサラダ ●香の物 生フルーツ パイン ごはんセット 麦ごはん	主菜1麦富士豚のカレー風味天ぷら 主菜2真鯛のいぶりがかつタルタル焼き ●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 ●ほうれん草のマリネ ●かぼちゃとくるみのサラダ ●香の物 生フルーツ オレンジ ごはんセット 白飯	主菜1国産牛の甘辛炒め 主菜2ぶり大根 ●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 ●しろ菜のなめ茸和え ●胡瓜の酢の物 ●香の物 生フルーツ りんご ごはんセット ひじきごはん	主菜1あべ鶏のチリソース 主菜2銀鱈の野菜あんかけ ●春巻き ●里芋のオイスターソース煮 ●茄子の香味だれ ●三色ナムル ●棒々鶏サラダ ●香の物 生フルーツ キウイ ごはんセット 白飯	主菜1麦富士豚のしそ風味天ぷら 主菜2赤魚の麦味噌チーズ焼き ●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 ●大根サラダ ●チンゲン菜のごま和え ●香の物 生フルーツ パイン ごはんセット 白飯	主菜1大山どりの明太ポテト焼き 主菜2鯖の竜田揚げ ●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 ●タマゴサラダ ●わかめの酢の物 ●香の物 生フルーツ オレンジ ごはんセット 白飯	主菜1やまと豚のしゃぶしゃぶすだちおろしソース 主菜2いとより鯛の土佐ぬた焼き ●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★ ●タラモサラダ ●いんげんのくるみ和え ●香の物 生フルーツ りんご 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1やまと豚の柚子七味炒め 主菜2金目鯛の煮付け ●鰹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 ●ひよこ豆のサラダ ●カリフラワーのピーナッツ和え ●香の物 生フルーツ キウイ ごはんセット 白飯	主菜1丹波赤鶏の甘だれ天ぷら 主菜2紅鮭の酒蒸しジュレボン酢がけ ●ミックスビーンズのカレー炒め ●じゃが芋のそぼろ煮 ●茄子の生姜炒め ●しろ菜としめじの和え物 ●ツナサラダ ●香の物 生フルーツ パイン ごはんセット 十五穀ごはん	主菜1国産牛のビーフストロガノフ 主菜2マダラのアーモンド焼き ●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 ●ブロッコリーのマリネ ●かぼちゃとナッツのサラダ ●ピクルス 生フルーツ オレンジ ごはんセット 白飯	主菜1麦富士豚の焼き酢豚 主菜2まとう鯛のかぶら蒸し ●大根の炒め煮 ●中華風鯛つまれ ●キャベツのツナマヨネーズ炒め ●長芋の鳴門鯛ぼん酢和え ●ビーンズサラダ ●香の物 生フルーツ りんご ごはんセット 白飯	主菜1大山どりのトマト醤油煮 主菜2銀鱈の塩麹漬け焼き ●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 ●小松菜の白和え ●きのこサラダ ●香の物 生フルーツ キウイ ごはんセット 白飯	主菜1国産牛のプルコギ風 主菜2真鯛きのこ蒸し ●肉団子の煮物 ●キャベツのピリ辛炒め ●きんぴらごぼう ●ポテトサラダ ●ほうれん草のおひたし ●香の物 生フルーツ パイン ごはんセット 鮭わかめごはん	主菜1大山どりの生姜照り焼き 主菜2アジフライ ●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 ●豆と豆乳のサラダ ●キャベツの柚子びたし ●香の物 生フルーツ オレンジ 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1国産牛のXO醬炒め 主菜2いとより鯛の竜田揚げ菜味ソース ●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 ●さつま芋サラダ ●海藻サラダ ●香の物 生フルーツ りんご ごはんセット 白飯	主菜1麦富士豚のひれかつ 主菜2銀鱈の利休焼き ●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 ●ほうれん草の醤油麹和え ●シェルマカロニサラダ ●香の物 生フルーツ キウイ ごはんセット 白飯	主菜1大山どりの花椒炒め 主菜2鯖の豆鼓味噌煮 ●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 ●小松菜のなめ茸和え ●オクラのわさび醤油和え ●香の物 生フルーツ パイン ごはんセット 麦ごはん	主菜1国産牛のミックススパイス炒め 主菜2海老フライ ●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 ●豆たっぷりサラダ ●わかめととんぶりの酢の物 ●香の物 生フルーツ オレンジ ごはんセット 白飯	主菜1やまと豚の愛媛麦味噌炒め 主菜2まとう鯛の幽庵焼き ●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 ●ブロッコリーとチーズのマリネ ●白菜のわさび和え ●香の物 生フルーツ りんご ごはんセット 白飯	主菜1丹波赤鶏のとり天 主菜2紅鮭のポテト焼き ●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 ●白菜のおひたし ●ごぼうサラダ ●香の物 生フルーツ キウイ ごはんセット 白飯	主菜1麦富士豚のペチュキムチ炒め 主菜2真鯛の天ぷら ごまだれがけ ●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 ●カリフラワーの梅しそ和え ●豆のごまサラダ ●香の物 生フルーツ パイン 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1大山どりの香草唐揚げ 主菜2銀鱈のけんちん蒸し ●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 ●白菜の生姜和え ●小松菜と梅しらす和え ●香の物 生フルーツ オレンジ ごはんセット 白飯	主菜1やまと豚のごましゃぶ風 主菜2ぶり大根 ●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 ●ほうれん草の磯和え ●彩り野菜のサラダ ●香の物 生フルーツ りんご ごはんセット わかめごはん	主菜1国産牛の青椒牛肉絲 主菜2銀鱈の野菜蒸し ●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 ●カリフラワーのマリネ ●とんぶりごぼうサラダ ●香の物 生フルーツ キウイ ごはんセット 白飯	主菜1大山どりの豆鼓醬炒め 主菜2金目鯛の香味焼き ●焼き餃子 ●麻婆茄子 ●にんにくの芽の炒め物 ●チンゲン菜のナムル ●中華くらげと胡瓜のサラダ ●ザーサイ漬け 生フルーツ パイン ごはんセット 十五穀ごはん	主菜1麦富士豚の栗入り焼き酢豚 主菜2鯖の玄米味噌焼き ●自身魚と豆腐のふんわり揚げ ●長芋と椎茸のバター風味炒め ●ひじきの炒り煮 ●水菜と舞茸のサラダ ●小松菜のわさび和え ●香の物 生フルーツ オレンジ ごはんセット 白飯	主菜1国産牛のブラックカレー 主菜2いとより鯛のフリッター ●ミートボールのコンソメ煮 ●ミックスビーンズのトマト煮 ●きのこの白ワイン蒸し ●イタリアンチーズマリネ ●いんげんのピーナッツサラダ ●ピクルス 生フルーツ りんご ごはんセット 白飯	主菜1桜姫鶏の蒸し鶏 主菜2紅鮭の味噌幽庵焼き ●豆腐の旨煮 ●きのこの七味炒め ●里芋の味噌煮 ●ブロッコリーとチーズの和え物 ●柿のコンポート ●香の物 生フルーツ キウイ 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1麦富士豚ヒレ天 主菜2まとう鯛の辛子焼き ●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 ●しろ菜のごまよこし ●大根とツナの中華サラダ ●香の物 生フルーツ パイン ごはんセット 麦ごはん	主菜1丹波赤鶏の江戸味噌焼き 主菜2真鯛のちり蒸し ●さつま芋の吹き寄せ煮 ●白菜の海鮮炒め ●アスパラの旨煮 ●ほうれん草のくるみ和え ●海藻の酢の物 ●香の物 生フルーツ オレンジ ごはんセット 白飯	主菜1やまと豚の山椒七味炒め 主菜2銀鱈の唐揚げ 銀あんかけ ●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 ●ポテトサラダ ●小松菜と切り昆布の和え物 ●香の物 生フルーツ りんご ごはんセット 白飯	主菜1国産牛のごましゃぶ風 主菜2ブリの竜田揚げ ●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 ●小松菜の辛子和え ●大根のごまサラダ ●香の物 生フルーツ キウイ ごはんセット 白飯	主菜1大山どりの赤ワイン煮 主菜2いとより鯛のエスカベッシュ ●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 ●豆とおからのサラダ ●チョコレートシュークリーム ●ピクルス 生フルーツ パイン ごはんセット 海老ピラフ	主菜1国産牛の卵とじ 主菜2真鯛の紅生姜揚げ ●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 ●胡瓜としらすの酢の物 ●ごぼうサラダ ●香の物 生フルーツ オレンジ ごはんセット 白飯	主菜1やまと豚のマスタードソテー 主菜2金目鯛のアクアパッツア ●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 ●いんげんのごまマヨネーズサラダ ●ツナと胡瓜のマリネ ●ピクルス 生フルーツ りんご 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】(薬膳)タマノイ酢株式会社 提供資料

新商品

きゅうさい もっとこだわり 玖菜

こんな方におすすめです

栄養バランスや上質な食材にこだわりたい
→主菜は毎日厳選した食材

同居・別居の両親にすすめたい

→美味しさと栄養バランス◎

健康に50代のうちから備えたい

→どなたでもご利用いただけます

1週間で13食品群

食材・調理法にこだわった主菜

生フルーツ

エーザイ株式会社
×
株式会社ベネッセパレット

もっとこだわり玖菜

ベネッセパレットが手引き(※)を元に栄養バランス、食材にこだわった献立「もっとこだわり玖菜」を考案しました。

●献立の考案、お弁当の製造はベネッセパレットが行っております。
●イラストはイメージです。