



べじ米キッチンのけんこうBENTO for kids



“けんこうBENTO for kids”は塩分**1.7g未満**、野菜**100g以上**(1日に必要な量の1/3)幼児期の成長に必要なたんぱく質、脂質、炭水化物がバランスよく摂れるお弁当です。

水は十六穀米+主菜多め 月、火、木、金は麦ごはん+主菜+副菜3品

げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび	
1		2		3		4		5	
小麦・卵・ごま		小麦・卵・ごま油		小麦・卵		小麦・卵・ごま油		小麦・ごま油	
ポークソテー		サバの煮付け		オクラの肉巻き ウインナーの煮込み 玉子とブロッコリーの炒め物		ゆで豚		サワラの漬け焼き	
大根とがんもの煮物 青菜とササミのごま酢和え マカロニサラダ		平天と野菜の煮物 きんぴら 春雨サラダ				炒り豆腐 若竹煮 魚ソーセージのサラダ		野菜のスープ煮 オクラとツナの和え物 冬瓜の中華炒め	
E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)
387	1.2	381	1.2	393	1.3	382	1.2	383	1.3
8		9		10		11		12	
小麦・卵		小麦		小麦・卵・ごま油		小麦・えび・ごま油		小麦・牛乳	
鶏のみそ焼き		茄子と豚肉のポン酢炒め		蒸し鶏のねぎソース 肉かぼちゃ キャベツとカニカマのサラダ		サワラのねぎ味噌焼き		ビーフストロガノフ	
青菜と厚揚げの煮浸し きのこパプリカの炒め物 里芋のたらもサラダ		豆腐のおろし煮 オクラとウインナーの炒め物 白菜のごま和え				大根の洋風煮 青菜の干しえび炒め 3色ナムル		冬瓜のそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのサラダ さつまいもの甘辛炒め	
E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)
388	1.3	388	1.2	387	1.3	391	1.3	397	1.3
15		16		17		18		19	
敬老の日		小麦・牛乳		小麦・卵		小麦・卵・牛乳・ごま油		小麦・卵・牛乳・ごま油	
		白身魚のしそチーズ焼き		チキンカツ 八宝菜 ひじきの白和え		チキンソテーオクラタルタル		煮込みハンバーグ	
		厚揚げのオイスター炒め カリフラワーとベーコンのソテー わかめとえのきの和え物				白菜の胡麻煮 高野豆腐の肉みそ炒め ポテトサラダ		野菜のごま和え 大豆と根菜の煮物 しらすとほうれん草の玉子焼き	
		E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)
399	1.3	386	1.3	390	1.3	382	1.3		
22		23		24		25		26	
小麦・牛乳・ごま・ごま油		秋分の日		小麦・卵・ごま油		小麦・卵・ごま		小麦・ごま油	
豚肉と長芋の梅炒め				赤魚と豆腐のみそ煮 切り干し大根 きのこニラ玉		豚肉と野菜の甘辛炒め		鶏の南蛮漬け	
蒸し茄子のチーズ焼き 大根とベーコンの炒め物 きゅうりの中華和え						イカのガーリック炒め 青菜のごま和え かぼちゃのマッシュサラダ		こんにゃくのそぼろ炒め さつまいの煮物 青菜の海苔和え	
E (kcal)	塩分 (g)			E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)
389	1.3	387	1.3	392	1.3	392	1.3		
29		30							
小麦・えび		小麦・えび							
牛肉と玉ねぎのガーリック炒め		さわらの西京焼き							
じゃがいものカレー煮 ちくわのぬた和え キャベツと干しエビの炒め物		ひじきの炒り煮 青菜とハムの玉子焼き チャプチェ							
E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)						
378	1.3	382	1.3						

※献立は仕入れの都合により、変更になる場合がございます。※当日は売り切れる場合がございますので事前のご予約をおすすめします。

配達・ご注文・ご予約

べじ米キッチン(vegeyonekitchen)

大阪市西区土佐堀3-1-2

TEL/FAX 06-6443-8125

MAIL vegeyonekitchen@gmail.com

店頭販売・配達 8:30～売り切れ次第終了(店への連絡は13:30まで)土日祝定休日

配達エリア、個数ご相談下さい。配達員不足のためご新規のお客様には2個以上のご注文をお願いしております。

ご飯つき

600円(税込)応相談

(定期購入の場合は割引あり)

公式HPはコチラ→

facebook/Instagram [vegeyonekitchen](#)

