

# べじ米キッチンのけんこうBENTO for kids

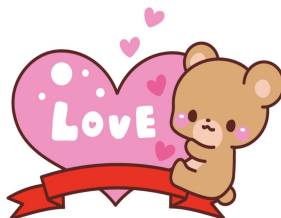


“けんこうBENTO for kids”は塩分1.7g未満、野菜100g以上(1日に必要な量の1/3)幼児期の成長に必要なたんぱく質、脂質、炭水化物がバランスよく摂れるお弁当です。

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	
2		3		4		5		6	
小麦・えび・卵		小麦・牛乳		小麦・卵		小麦・卵・ごま・ごま油		小麦・卵・ごま	
豚肉のどて焼き風		牛肉の甘辛炒め		鶏とオクラのケチャップ煮		豚肉とほうれん草の炒め物		たらのタルタル焼き	
れんこんの甘辛煮 カニカマサラダ きんぴらカレー風味		ブロッコリーのバターソテー カブときゅうりの酢の物 じゃがいもの煮っころがし		スパゲティサラダ 野菜のスープ煮		3色ナムル さつまいものサラダ きのこガーリックソテー		ごぼうの胡麻マヨサラダ 野菜とソーセージのソテー 筍の煮物	
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	1.3	387	1.3	388	1.2	388	1.3
9		10		11		12		13	
小麦・卵		小麦・卵・ごま油		建国記念日		小麦・卵・ごま油		小麦・ごま	
白身魚のソテーきのこソース		野菜ハンバーグ				鶏ときのこの中華炒め		豚肉の甘辛炒め	
切り干し大根 青菜とハムの卵焼き 白菜の和え物		ブロッコリーのサラダ ほうれん草の中華和え 厚揚げとひじきの煮物				茄子とオクラのポン酢和え 玉ねぎの味噌炒め かぼちゃと油揚げの煮物		大根サラダ 野菜とじゃこの炒め物 五目豆	
E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)			E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)
384	1.2	392	1.3			390	1.3	385	1.3
16		17		18		19		20	
小麦・卵・ごま油		小麦・卵・ごま油		小麦・ごま油		小麦・ごま油		小麦・ごま油	
豚肉と豆腐の中華煮		鶏の唐揚げ		サワラのねぎみそ焼き		ゆで豚の中華ソース		鶏のねぎ塩ソース	
コールスロー 春雨の炒め物 根菜の煮物		きのこブロッコリーの中華炒め カボチャの炊いたん じゃがいもの甘酢漬け				筑前煮 きのこのみぞれ和え 青菜のオイスター炒め		ひじきとツナの和え物 大根の味噌煮 野菜炒め	
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)
392	1.2	392	1.2	388	1.3	383	1.2	389	1.1
23		24		25		26		27	
天皇誕生日		小麦・牛乳		小麦		小麦・卵		小麦・えび・ごま油	
		白身魚とパプリカのソテー		鶏と野菜の炒め物		豚肉と青菜の炒めもの		豚もやし	
		マッシュかぼちゃ 切り干し大根の五目煮 茄子の味噌炒め				もやしときゅうりの和え物 キャベツのおかか和え 里芋のそぼろ煮		ほうれん草の干しエビ炒め 春雨の中華煮 白和え	
		E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)
		392	1.3	379	1.2	379	1.3	385	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](mailto:vegeyonekitchen@gmail.com)

店頭販売・配達 8:00～売り切れ次第終了 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。

ごはん と おかず

600円

facebook/Instagram [vegeyonekitchen](#)

公式HPはコチラ→

