

2024  
4月

# べじ米キッチンの健康弁当



“健康弁当”は600kcal台、塩分2.0g前後、野菜150g以上で栄養バランスのとれたお弁当です。  
水は十六穀米+Wメイン(魚&肉) 月、火、木、金は麦ごはん+メインが魚(A)肉(B)から選べます。

| 月   |        |           |        | 火   |        |                   |        | 水  |        | 木  |        |          |        | 金   |        |           |        |  |  |
|---|--------|-----------|--------|---|--------|-------------------|--------|--|--------|--|--------|----------|--------|---|--------|-----------|--------|--|--|
| 1   |        |           |        | 2   |        |                   |        | 3  |        | 4  |        |          |        | 5   |        |           |        |  |  |
| A   |        | B         |        | A   |        | B                 |        | 十六穀米   |        | A  |        | B        |        | A   |        | B         |        |  |  |
| サバのコチュジャン煮                                |        | 豚肉の生姜焼き   |        | アジの酢醤油煮                                   |        | 牛肉のすき煮            |        | サワラの竜田揚げ風 & チキンソテーオクラタルタル  |        | 白身魚のカレームニエル                              |        | 豚じゃが     |        | 鮭の南蛮漬                                       |        | 豚肉のみそ焼き   |        |  |  |
| オクラとツナの炒め物<br>筍の土佐煮<br>カリフラワーのスープ煮        |        |           |        | じゃがいもの柚子胡椒炒め<br>揚げ茄子の大葉和え<br>白菜の酢の物       |        |                   |        | きのこの炒め物<br>切り干し大根  |        | ちくわのきんぴら<br>青菜のしらす和え<br>ごぼうサラダ           |        |          |        | 麻婆豆腐<br>青菜の海苔胡麻和え<br>さつまいもサラダ               |        |           |        |  |  |
| 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) | E (kcal)                                 | 塩分 (g) | E (kcal) | 塩分 (g) | E (kcal)                                    | 塩分 (g) | E (kcal)  | 塩分 (g) |  |  |
| 579                                       | 2      | 580       | 2      | 570                                       | 1.9    | 590               | 2      | 580  | 1.9    | 571                                      | 1.9    | 597      | 1.9    | 572   | 1.9    | 580       | 2      |  |  |
| 8   |        |           |        | 9   |        |                   |        | 10   |        | 11                                       |        |          |        | 12  |        |           |        |  |  |
| A   |        | B         |        | A   |        | B                 |        | 十六穀米   |        | A  |        | B        |        | A   |        | B         |        |  |  |
| サワラの山椒焼き                                  |        | チキンのチーズ焼き |        | サバのソテー トマトソース                             |        | ヒレカツ              |        | アジのピリ辛煮 & 鶏と茄子のおろし煮  |        | タラの野菜あんかけ                                |        | 豚肉のトマト煮  |        | ブリのごま味噌焼                                    |        | チキンのクリーム煮 |        |  |  |
| 青菜のバター醤油炒め<br>新玉ねぎのひき肉あん<br>ブロッコリーの明太マヨ和え |        |           |        | きのこのカレーソテー<br>青菜の中華和え<br>白菜とツナのサラダ        |        |                   |        | 炊き合わせ<br>野菜の卵焼き  |        | 青菜とイカの炒め物<br>厚揚げとひじきの煮物<br>オクラとえのきのぼん酢和え |        |          |        | いんげんと卵のおかか炒め<br>ごぼうの煮物<br>キャベツの中華和え         |        |           |        |  |  |
| 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) | E (kcal)                                 | 塩分 (g) | E (kcal) | 塩分 (g) | E (kcal)                                    | 塩分 (g) | E (kcal)  | 塩分 (g) |  |  |
| 589                                       | 1.8    | 595       | 1.8    | 589                                       | 1.9    | 573               | 1.8    | 574  | 1.9    | 564                                      | 1.8    | 580      | 1.9    | 589   | 1.9    | 566       | 1.7    |  |  |
| 15  |        |           |        | 16  |        |                   |        | 17   |        | 18                                       |        |          |        | 19  |        |           |        |  |  |
| A   |        | B         |        | A   |        | B                 |        | 十六穀米   |        | A  |        | B        |        | A   |        | B         |        |  |  |
| 赤魚とごぼうの煮付け                                |        | 豚肉のプルコギ   |        | サワラと大根の胡麻煮                                |        | 大豆ミートと合挽のきのこハンバーグ |        | サバの粒マスタード煮 & チキンのガーリックソテー  |        | タラのタルタル焼き                                |        | 棒棒鶏      |        | 白身魚のガリバタソテー                                 |        | 牛肉の卵とじ    |        |  |  |
| こんにゃくの甘辛炒め<br>ひろすの炊いたん<br>白菜と大根の甘酢和え      |        |           |        | じゃがいもの塩ごま炒め<br>キャベツのナッツ和え<br>豆腐の中華風サラダ    |        |                   |        | 厚揚げと青菜の炒めもの<br>さつまいもと昆布の煮物   |        | 高野豆腐の肉みそ炒め<br>マカロニサラダ<br>きのこのみぞれ和え       |        |          |        | 茄子の甘酢炒め<br>わかめの中華サラダ<br>ポテトサラダ              |        |           |        |  |  |
| 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) | E (kcal)                                 | 塩分 (g) | E (kcal) | 塩分 (g) | E (kcal)                                    | 塩分 (g) | E (kcal)  | 塩分 (g) |  |  |
| 586                                       | 1.9    | 570       | 1.8    | 580                                       | 1.9    | 595               | 1.8    | 587  | 1.8    | 587                                      | 1.9    | 577      | 1.8    | 578   | 1.7    | 591       | 1.9    |  |  |
| 22  |        |           |        | 23  |        |                   |        | 24   |        | 25                                       |        |          |        | 26  |        |           |        |  |  |
| A   |        | B         |        | A   |        | B                 |        | 十六穀米   |        | A  |        | B        |        | A   |        | B         |        |  |  |
| 赤魚の梅味噌焼                                   |        | 蒸し鶏の香味ソース |        | 鮭のアーモンド焼き                                 |        | れんこんのはさみ焼         |        | サワラの西京焼き & ゆで豚の中華和え  |        | サバの生姜煮                                   |        | 鶏の中華炒め   |        | タラのみそ煮                                      |        | チキン南蛮     |        |  |  |
| ジャーマンポテト<br>青菜のごまマヨサラダ<br>豆腐の中華煮          |        |           |        | ハムと野菜のソテー<br>ひじきの白和え<br>里芋のじゃこ炒め          |        |                   |        | 青菜と筍の炒め物<br>もやしの明太和え   |        | キャベツのオムレツ<br>野菜炒め<br>大根サラダ               |        |          |        | ブロッコリーとトマトのペペロンチーノ<br>大根のそぼろあん<br>和風かぼちゃサラダ |        |           |        |  |  |
| 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) | E (kcal)                                 | 塩分 (g) | E (kcal) | 塩分 (g) | E (kcal)                                    | 塩分 (g) | E (kcal)  | 塩分 (g) |  |  |
| 582                                       | 1.9    | 562       | 1.9    | 589                                       | 1.8    | 574               | 1.9    | 582  | 1.8    | 589                                      | 1.8    | 578      | 1.8    | 569   | 1.8    | 584       | 1.9    |  |  |
| 29  |        |           |        | 30  |        |                   |        | <b>配達さん募集!</b><br>決まった所にお届けするだけです!(^^)!<br>自転車に乗れば大丈夫!<br>午前中短時間のアルバイト<br>してみませんか?<br>☆GWはカレンダー通りの営業となります。 |        |  |        |          |        |   |        |           |        |  |  |
| A   |        | B         |        | A   |        | B                 |        |  |        |  |        |          |        |   |        |           |        |  |  |
| 白身魚の南蛮漬                                   |        | 油淋鶏       |        | 新じゃがとえんどう豆の卵炒め<br>魚肉ソーセージサラダ<br>ひじきのじゃこ炒め |        |                   |        |  |        |  |        |          |        |   |        |           |        |  |  |
| E (kcal)                                  | 塩分 (g) | E (kcal)  | 塩分 (g) | E (kcal)                                  | 塩分 (g) | E (kcal)          | 塩分 (g) |  |        |  |        |          |        |   |        |           |        |  |  |
| 589                                       | 1.8    | 574       | 1.9    |   |        |                   |        |  |        |  |        |          |        |   |        |           |        |  |  |



※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。

**ご注文・ご予約・配達**

**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 8:30~売り切れ次第終了(月)~(金)※祝日除く

配達エリア、個数ご相談下さい

ご飯つき

**750円(税込)**

おかずのみ

**600円(税込)**

公式HPIはコチラ→

facebook/Instagram [vegeyonekitchen](#)

