



# べじ米キッチンの健康弁当



“健康弁当”は500kcal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			
2				3				4				5				6			
A		B		A		B		十六穀米				A		B		A		B	
アジの塩焼き		豚肉のどて焼き風		白身魚ときのこの炒め物		牛肉の甘辛炒め		サワラと大根のごま煮 & 鶏とオクラのケチャップ煮 スパゲティサラダ 野菜のスープ煮				サバの南蛮漬け		豚肉とほうれん草のカレー炒め		タラのタルタル焼き		きのこつくねの胡麻焼き	
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								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)	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)
575	1.9	582	2.0	559	1.9	582	2.0	580	1.9	582	1.9	573	1.9	598	1.8	570	1.9		
9				10				11				12				13			
A		B		A		B		建国記念日				A		B		A		B	
白身魚のソテー きのこソース		鶏胸肉とカブの 柚子胡椒炒め		赤魚のおろしだれ		野菜ハンバーグ						サバのおろしだれ		鶏ときのこの中華炒め		アジの甘酢あん		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)					E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)
589	1.9	589	1.9	583	1.9	576	2.0					598	1.9	580	2.0	583	1.9	578	2.0
16				17				18				19				20			
A		B		A		B		十六穀米				A		B		A		B	
サバの竜田揚げ風		豚肉と豆腐の中華煮		みそブリ大根		鶏の唐揚げ		サワラのねぎ味噌焼き & 鶏のチーズ焼き オクラとじゃこの辛子醤油和え ブロッコリーと玉子の炒め物				アジのピリ辛煮		ゆで豚の中華ソース		鮭の西京焼		鶏のねぎ塩ソース	
コールスロー 春雨のキムチ炒め 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)	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)
598	1.9	588	1.9	592	2.0	584	1.9	585	2.0	584	1.9	578	1.9	572	1.9	583	2.0		
23				24				25				26				27			
天皇誕生日				A		B		十六穀米				A		B		A		B	
				白身魚とパプリカの ペッパーステー		牛肉のブルコギ		サワラの焼き浸し & 鶏のナッツ炒め				赤魚と根菜の煮物		豚肉と青菜のピリ辛炒め		サバの漬け焼き		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				青菜と厚揚げのお浸し 肉じゃが				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)	E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)
				575	1.9	585	2.0	595	1.9	569	1.9	589	1.9	595	1.9	577	2		

朝は8時頃から店内で販売しております。  
お昼休みを有意義に過ごしたい皆様、出勤前のご購入の  
検討お願いします(\*^-^\*)  
べじ米キッチンでは切にスタッフ募集中です！！  
お気軽にお問い合わせくださいませ、(^o^)/



※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

750円

おかずのみ

600円

公式HPはコチラ→

facebook/Instagram [vegeyonekitchen](https://www.instagram.com/vegeyonekitchen)

