

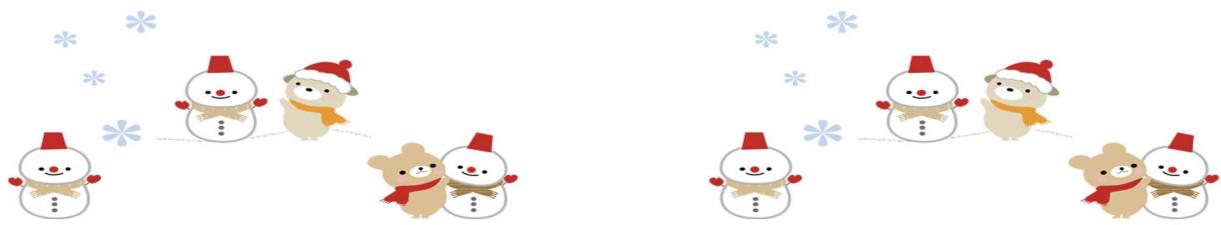
# べじ米キッチンのけんこうBENTO for kids



“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・ごま油	小麦	小麦・卵・ごま油	小麦・卵・ごま油	小麦・卵・牛乳					
豚肉とじやがいもの中華炒め	白身魚のトマトソース	鶏のチンジャオロース	大根と豚肉のみそ炒め	あんかけ豆腐ハンバーグ					
ちくわと野菜の煮物 ブロッコリーとソーセージのソテー	白菜ときのこのスープ煮 根菜の甘辛炒め		さつまいもの煮物 麻婆春雨	青菜のお浸し ガリバタポテト					
わかめのお浸し	かぼちゃの豆腐グラタン		イカのエスニック炒め	キャベツのサラダ					
E (kcal) 387	塩分 (g) 1.3	E (kcal) 391	塩分 (g) 1.2	E (kcal) 389	塩分 (g) 1.3	E (kcal) 388	塩分 (g) 1.3	E (kcal) 378	塩分 (g) 1.2
8	9	10	11	12					
小麦・ごま	小麦・卵	小麦・卵	小麦・卵・ごま	小麦・えび・卵・ごま					
豚肉のトマト煮	白身魚の磯辺フライ	チキンとキャベツの豆乳煮	焼肉	黒酢豚					
オクラと冬瓜の煮もの ちくわの青のり炒め もやしの和えもの	豆腐のおろし煮 白菜とじやこの炒め物 ブロッコリーのミモザサラダ		厚揚げとカニカマのとろみ煮 じゃがいものごま炒め	干しあわびのチヂミ 筑前煮					
			大豆入りコールスロー	カリフラワーの胡麻和え					
E (kcal) 384	塩分 (g) 1.2	E (kcal) 393	塩分 (g) 1.3	E (kcal) 387	塩分 (g) 1.3	E (kcal) 398	塩分 (g) 1.3	E (kcal) 389	塩分 (g) 1.3
15	16	17	18	19					
小麦・卵	小麦・卵・ごま油	小麦・卵	小麦・牛乳・卵	小麦・卵					
豚肉のカレー炒め	鶏の甘辛炒め	ハムカツ	豚肉と茄子のオイスター炒め	サワラの焼き浸し					
ひじきと大豆の煮物 青菜とベーコンの炒め物 大根サラダ	きのこの卵とじ 厚揚げの黒酢炒め ツナと青菜の炒め物		白菜のクリーム煮 ほうれん草のガーリックソテー	大根とじやこの炒め物 炊き合わせ					
			マカロニナポリタン 和風ポテトサラダ	スパニッシュオムレツ					
E (kcal) 391	塩分 (g) 1.3	E (kcal) 393	塩分 (g) 1.3	E (kcal) 387	塩分 (g) 1.3	E (kcal) 391	塩分 (g) 1.2	E (kcal) 390	塩分 (g) 1.2
22	23	24	25	26					
小麦・えび・ごま油	小麦・牛乳	小麦・牛乳・ごま	小麦	小麦					
鶏じやが	豚肉の生姜焼き	白身魚とピーマンのソテー	鶏のソース焼き	牛しゃぶのにんにく醤油炒め					
かぼちゃと茄子の煮物 青菜と干しあわびの炒め物 ナムル	大根と平天の煮物 きのこのバタポン炒め 里芋の煮っころがし		野菜炒め	青菜のしらす和え 厚揚げのカレー炒め					
			さつまいもの甘辛炒め 人参と玉ねぎの酢のもの	きのこと山芋の和え物					
E (kcal) 381	塩分 (g) 1.3	E (kcal) 381	塩分 (g) 1.3	E (kcal) 389	塩分 (g) 1.3	E (kcal) 392	塩分 (g) 1.3	E (kcal) 396	塩分 (g) 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ススメします。

## 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

600円

公式HPはコチラ→



facebook/Instagram vegeyonekitchen

店頭販売・配達 8:00～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。