

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	
豚肉とじゃがいもの中華炒め		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		白菜ときこのスープ煮 根菜の甘辛炒め		にんじんサラダ イカのエスニック炒め		さつまいもの煮物 麻婆春雨 ブロッコリーのおかかサラダ		青菜のお浸し ガリバタポテト キャベツのサラダ	
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)
387	1.3	391	1.2	389	1.3	388	1.3	378	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 白菜とじゃこの炒め物 ブロッコリーのミモザサラダ		かぼちゃと枝豆のサラダ 青菜の炒め物		厚揚げとカニカマのとりみ煮 じゃがいものごま炒め 大豆入りコールスロー		干しエビのチヂミ 筑前煮 カリフラワーの胡麻和え	
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)
384	1.2	393	1.3	387	1.3	398	1.3	389	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		茄子とピーマンのおかか和え マカロニナポリタン		白菜のクリーム煮 ほうれん草のガーリックソテー 和風ポテトサラダ		大根とじゃこの炒め物 炊き合わせ スパニッシュオムレツ	
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)
391	1.3	393	1.3	387	1.3	391	1.2	390	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	
鶏じゃが		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 青菜と干しエビの炒め物 ナムル		大根と平天の煮物 きのこのバタポン炒め 里芋の煮ころがし		洋風きんぴら ブロッコリーのチーズ炒め		野菜炒め さつまいもの甘辛炒め 人参と玉ねぎの酢のもの		青菜のしらす和え 厚揚げのカレー炒め きのこ山芋の和え物	
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)
381	1.3	381	1.3	389	1.3	392	1.3	396	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)

600円

大阪市西区土佐堀3-1-2

TEL/FAX 06-6443-8125

公式HPはコチラ→

MAIL vegeyonekitchen@gmail.com

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