



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							
1				2				3				4				5							
A		B		A		B		十六穀米				A		B		A		B					
タラのネギマヨ焼き		ポークソテー		サバの煮付け		蒸し鶏の中華和え		赤魚のスパイスマリネ & オクラの肉巻き				白身魚のトマト煮		ゆで豚の薬味ソース		サワラの山椒焼き		タンドリーチキン					
大根とがんもの煮物 青菜とササミのごま酢和え マカロニサラダ				平天と野菜の煮物 きんぴら 春雨サラダ				ウインナーの煮込み 玉子とブロッコリーの炒め物				炒り豆腐 若竹煮 魚ソーセージのサラダ				野菜のスープ煮 オクラとツナの和え物 冬瓜の中華炒め							
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)				
562	1.9	587	1.8	585	1.9	580	1.8	589	1.9	572	1.8	579	1.9	589	1.8	589	1.9						
8				9				10				11				12							
A		B		A		B		十六穀米				A		B		A		B					
アジの蒲焼風		鶏のみそ焼き		サバと青菜のトマト煮		茄子と豚肉のポン酢炒め		白身魚とズッキーニのソテー & 蒸し鶏のねぎソース				サワラのねぎ味噌焼き		豚肉のチーズマヨ炒め		赤魚のごま焼き		ビーフストロガノフ					
青菜と厚揚げの煮し きのことパプリカの炒め物 里芋のタラモサラダ				豆腐のおろし煮 オクラとウインナーの炒め物 白菜のごま和え				肉かぼちゃ キャベツとカニカマのサラダ				大根の洋風煮 青菜の干しえび炒め 3色ナムル				冬瓜のそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのサラダ さつまいもの甘辛炒め							
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)				
575	1.9	588	2.0	582	1.9	582	1.8	581	1.9	572	2	590	1.9	570	1.9	595	1.9						
15				16				17				18				19							
敬老の日				A		B		十六穀米				A		B		A		B					
				白身魚のしそチーズ焼き		ポークチャップ		サワラの照り焼き & チキンカツ				ブリのガーリック焼き		チキンソテーオクラタルタル		サバ塩焼き		煮込みハンバーグ					
				厚揚げのオイスター炒め カリフラワーとベーコンのソテー わかめとえのきの和え物				八宝菜 ひじきの白和え				白菜の胡麻煮 高野豆腐の肉みそ炒め ポテトサラダ				野菜のごま和え 大豆と根菜の煮物 しらすとほうれん草の玉子焼き							
				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)				
569	1.8	599	1.9	586	1.9	595	1.9	583	1.8	584	1.8	573	1.9										
22				23				24				25				26							
A		B		秋分の日				十六穀米				A		B		A		B					
鮭のバジルマトソース		豚肉と長芋の梅炒め						赤魚と豆腐のみそ煮 & チキン野菜炒め				ブリとピーマンのオイスター炒め		豚肉と野菜の甘辛炒め		タラの明太子煮		鶏の南蛮漬け					
蒸し茄子のチーズ焼き 大根とベーコンの炒め物 きゅうりの中華和え								切り干し大根 きのこニラ玉				イカのガーリック炒め 青菜のごま和え かぼちゃのマッシュサラダ				こんにゃくのそぼろ炒め さつまいものピリ辛煮 青菜の海苔和え							
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)	E (kcal)	塩分 (g)				
584	1.9	586	2.0	581	1.9	583	1.8	588	1.9	570	1.9	590	1.9										
29				30				べじ米キッチンは「宅配」をメインにしており 店頭販売は10個ほどしかありません。 ご出勤前にご購入くださるお客さまが増えて きており、早々に完売になることも。。。 お取り置きできますのでお電話ください！ フードロスを出さないようにご予約、「明日 は魚置いといて～」のお声をお待ちして おります(^o^)/															
A		B		A		B																	
アジと茄子の焼き浸し		牛肉と玉ねぎのガーリック炒め		さわらの西京焼き		鶏肉の青椒肉絲																	
じゃがいものカレー煮 ちくわのぬた和え キャベツと干しエビの炒め物				ひじきの炒り煮 青菜とハムの玉子焼き チャブチェ																			
E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)																
587	1.9	598	1.9	595	1.9	582	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。

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

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(税込)

おかずのみ

600円(税込)

公式HPはコチラ

