

べじ米キッチンのけんこうBENTO for kids

2024
4
April

“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		小麦・えび		小麦・卵		小麦・卵		小麦・卵	
豚肉の生姜焼き		牛肉のすき煮		サワラの竜田揚げ風		豚じゃが		豚肉のみそ焼き	
オクラとツナの炒め物 筍の土佐煮 カリフラワーのスープ煮		じゃがいもの炒め物 揚げ茄子の大葉和え 白菜の酢の物		ニラときのこの炒め物 切り干し大根		ちくわのきんぴら 青菜のしらす和え ごぼうサラダ		麻婆豆腐 青菜の海苔胡麻和え 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)
387	1.2	393	1.3	393	1.3	398	1.3	389	1.3
8		9		10		11		12	
小麦・牛乳・卵		小麦・卵		小麦・卵		小麦		小麦・卵・牛乳	
チキンのチーズ焼き		ヒレカツ		鶏と茄子のおろし煮		タラの野菜あんかけ		チキンのクリーム煮	
青菜のバター醤油炒め 新玉ねぎのひき肉あん ブロッコリーの明太マヨ和え		きのこのカレーソテー 青菜の中華和え 白菜とツナのサラダ		炊き合わせ 野菜の卵焼き		青菜とイカの炒め物 厚揚げとひじきの煮物 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 ごぼうの煮物 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)
385	1.2	382	1.2	383	1.3	376	1.2	377	1.1
15		16		17		18		19	
小麦		小麦・卵		小麦・卵		小麦・卵		小麦・卵	
豚肉のプルコギ		大豆ミートと合挽肉のきのこハンバーグ		チキンのガーリックソテー		棒棒鶏		白身魚のガリパタソテー	
こんにゃくの甘辛炒め ひろすの炊いたん 白菜と大根の甘酢和え		じゃがいもの塩ごま炒め キャベツの和えもの 豆腐の中華風サラダ		厚揚げと青菜のガーリック炒め さつまいもと昆布の煮物		高野豆腐の肉みそ炒め マカロニサラダ きのこのみぞれ和え		茄子の甘酢炒め わかめの中華サラダ 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)
380	1.2	383	1.2	391	1.2	391	1.2	394	1.3
22		23		24		25		26	
小麦・卵		小麦・卵		小麦		小麦・卵		小麦・卵	
蒸し鶏の香味ソース		れんこんのはさみ焼		サワラの西京焼き		鶏むね肉の中華炒め		チキン南蛮	
ジャーマンポテト 青菜のごまマヨサラダ 豆腐の中華煮		ハムと野菜のソテー ひじきの白和え 里芋のじゃこ炒め		青菜とタケノコの炒め物 もやしのたらこ和え		キャベツのオムレツ 野菜炒め 大根サラダ		ブロッコリーとトマトのスパゲティ 大根のそぼろあん カボチャサラダ	
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)
374	1.3	382	1.3	391	1.2	385	1.2	387	1.3
29		30							
昭和の日		小麦・卵							
		油淋鶏							
		新じゃがとえんどう豆の卵炒め 魚肉ソーセージサラダ ひじきのじゃこ炒め							
E (kcal)	塩分 (g)	E (kcal)	塩分 (g)	382	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。

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

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

ごはんとおかず

550円(税込)

公式HPはコチラ→

facebook/Instagram [vegeyonekitchen](#)

