Healthy & Beauty

健美膳

美しく・健康を目指したお弁当生活をはじめませんか?

2018.8.1(水)-8.31(金)

一食のたり 600kcal以下* 栄養バランスを考えてつくられた献立とマンナンヒカリ入り雑穀ご飯で600キロカロリー以下を実現しました。

*一週間のメニューの平均です。

大注目 食物繊維 食物繊維が豊富な、きのこ、海藻、こんにゃくを積極的に献立に取り入れています。

マンナンヒカリ® 5種雑穀米 健美膳のマンナン入り雑穀ご飯は、通常の白飯に比べて食物繊維が約20倍!

1日に必要な エネルギーの目安量 を見てみよう!

あなたは、年齢の身体活動量から年齢・性別ごとに1日のエネルギーの必要量を算出したデータです。エネルギー摂取量が増えすぎないようにがけましょう!

「身体活動レベル」の判断基準

	低い	ふつう	高い
18~29歳	2,300 / 1,650	2,650 / 1,950	3,050 / 2,200
30~49歳	2,300 / 1,750	2,650 / 2,000	3,050 / 2,300
50~69歳	2,100 / 1,650	2,450 / 1,900	2,800 / 2,200

例1 男性(57歳)の場合 会社役員 身体活動レベル/ふつう 1日の推定エネルギー必要量 2,450kcal

例2 女性(31歳)の場合 営業・立ち仕事 身体活動レベル/ふつう 1日の推定エネルギー必要量 2,000kcal

見つけてラッキー!!

プレゼント引換券

THANK YOU TICKET

お弁当のふたを開けて見つけてみて! サンキューチケットが入っていたアナタはラッキー!! もれなくグルメカタログプレゼント!

●サンキューチケットが入っていた場合 2018年 に配達員または加盟店までお申し出ください。●詳しくはホームページをご覧ください。*商品が予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください。

毎日食物繊維たっぷり! マンナンヒカリ入り雑穀ご飯でヘルシーに!

マンナンヒカリとはこんにゃくの精粉を米粒状に固めた食品で食物繊維が豊富! 雑穀ご飯にヘルシーなマンナンヒカリをプラスしました!

ご家庭でもマンナンヒカリをご愛用頂けます。ご利用加盟店へお問い合わせください。

お弁当のご用命はこちらへ

上越店

〒942-0146 新潟県上越市頸城区下吉77-10 (新潟南部産業団地内)

TEL(025)543-6446(代)

FAX(025)544-7313

フレッシュランチ30

本部/(株)サンキューオールジャパン 〒950-0965 新潟県新潟市東区蓮竹新町1808番地36 お問い合わせ/E-mail:all_japan@lunch.co.jp

お弁当に関する注意事項

【必ずお読みください】

●お弁当の容器及び中仕切りは、電子レンジにはかけられません。●お弁当は、直射日光のあたる場所や高温になる場所、湿度の高い場所を避け風通しのよい場所で保管してください。●お弁当は、食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。●容器の印刷は変更になる場合もございます。●地域により容器が異なる場合がございます。●表示カロリーは日本食品標準成分表に基づいた当社計算値であり目安として表示しております。●材料入手の関係でメニューが一部変わることがあります。その際は、表示カロリーが変更しますので、ご購入店舗へお問い合わせください。●お弁当に使用しているお米の産地情報につきましては、ご購入店舗へお問い合わせください。

*メニューの記事写真などご使用者様写真撮影承諾を頂いております。

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri
		1 サバのバジルオイル焼き 526kcal 黒米ご飯	2 ヒレカツごま入りソース 553kcal 七穀麦飯ご飯	3 つくねの野菜あんかけ 551kcal もち麦ご飯
6 豚肉の塩だれ焼き 505kcal 麦芽玄米ご飯	7 ラタトゥイユ 528kcal 黒米ご飯	8 イカステーキそぼろあんかけ 516kcal 七穀麦飯ご飯	9 きのこカレー 412kcal もち麦ご飯	10 ササミスパイシー唐揚げ 528kcal 十六穀ご飯
13 13~15日の営業につきましては各店へお問い合せください。	14 13~15日の営業につきましては各店へお問い合せください。	15 13~15日の営業につきましては各店へお問い合せください。	16 山菜梅しそ麺 491kcal 十六穀ご飯	17 具だくさん八宝菜 475kcal 麦芽玄米ご飯
20 豆腐ハンバーグそばの実あんかけ 497kcal 七穀麦ご飯	21 タラの柚庵焼き 467kcal もち麦ご飯	22 蒸し鶏とわかめのシーザードレッシング 579kcal 十六穀ご飯	23 ポークケチャップ 546kcal 麦芽玄米ご飯	24 サバの味噌煮 550kcal 黒米ご飯
27 アジの竜田揚げパプリカマリネ添え 570kcal もち麦ご飯	28 豚肉とこんにゃくのオイスターソース炒め 500kcal 十六穀ご飯	29 卵の花フライ 544kcal 麦芽玄米ご飯	30 サーモン利久焼き 514kcal 黒米ご飯	31 鶏肉の塩麹焼き 594kcal 七穀麦飯ご飯