

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？

健美膳 2024.4.1(月)~4.30(火)

一食あたり
600
kcal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。

※表示カロリーはおかずとご飯約150g分を合わせた数値です。
なお、一週間のメニュー内容についての平均となっております。

大注目
食物繊維

食物繊維が豊富な、きのこ、海藻、こんにや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！



国産米使用

毎日食物繊維たっぷり！
マンナンヒカリ入り雑穀ご飯でカロリーOFF!

マンナンヒカリとはこんにやくの精粉を米粒状に固めたもので、食物繊維が豊富！日本人が不足しがちなこの食物繊維を手軽に摂取することができる便利な食品です。健美膳では、ビタミン・ミネラル豊富な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！



りんご1個分の食物繊維(約3.7g)が健美膳のご飯(1食)で摂取できます。

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

引換券 プレゼント

おつけでラッキー!!

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あなたはラッキー!!

●サンキューチケットが入っていた場合【5日以内】に配達員またはご利用店舗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。●商品は予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください。

春の訪れ 山菜を楽しもう

山菜のほろ苦さを様々な料理で堪能しましょう！
揚げ物、煮物、和え物...お好みで

よもぎ
たらの芽
こしあぶら
ふきのとう
こごみ
わらび

月 -mon-

1 サーモン塩焼き



530kcal 黒米ご飯

火 -tue-

2 海鮮八宝菜



425kcal 七福米ご飯

水 -wed-

3 揚げ出し豆腐
和風あん



507kcal もち麦ご飯

木 -thu-

4 黒酢酢豚



484kcal 十六穀ご飯

金 -fri-

5 鶏肉の柚庵焼き



590kcal 発芽玄米ご飯

8 野菜つくね
ごまソース



550kcal 七福米ご飯

9 カレイパン粉焼き



442kcal もち麦ご飯

10 蒸し鶏とわかめの
春雨サラダ



445kcal 十六穀ご飯

11 ポークソテー
BBQソース



449kcal 発芽玄米ご飯

12 煮物盛り合わせ



446kcal 黒米ご飯

15 オムレツ
たらこソース



487kcal もち麦ご飯

16 チリビーンズ



451kcal 十六穀ご飯

17 鯖の味噌煮



501kcal 発芽玄米ご飯

18 チキンステーキ
照り焼きソース



537kcal 黒米ご飯

19 豚肉生姜炒め



470kcal 七福米ご飯

豚肉と生姜は免疫力を高める組み合わせ☆

22 イカバター醤油焼き



578kcal 十六穀ご飯

23 肉団子と春雨の
中華炒め



499kcal 発芽玄米ご飯

24 豆腐ステーキ
香味あん



523kcal 黒米ご飯

25 たっぶり野菜の
回鍋肉



481kcal 七福米ご飯

26 ササミチーズ焼き



413kcal もち麦ご飯

29 昭和の日



30 白身魚ナッツ揚げ



524kcal 黒米ご飯

淡白な白身魚にピーナッツの食感と風味がよく合います♪

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



本部 (株)サンキューオールジャパン
〒950-0868 新潟県新潟市東区紫竹卸新町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】

- お届けするお弁当は、食品衛生上涼しい場所に置き、なるべく当日の13時までを目安にお返し上がりください。
- 材料入手の関係で、メニューや栄養価が一部変わることがありますのでご了承ください。
- 衛生上、お届け時にはシートを使用しております。また容器の回収は翌日になる場合もございます。
- 当社ではおかずの塩分相当量1か月平均3.9g以下を目指してお弁当を提供し、カロリーは「日本食品標準成分表」に基づいた当社推定値であり目安として表示させていただいております。
- アレルギー対応はございません。
- 容器及びシートはレンジ非対応のため、電子レンジでの加熱はご遠慮ください。

※メニュー表の記事・写真などの無断転写・複製・転載を禁じます。