

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 2020. 9.1 (火) - 9.30 (水)



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おいての平均となっております。



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。



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!



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ゃ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!

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。



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るアナタはラッキー!!

●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。

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新町1808番地36
お問い合わせ : E-mail : all_japan@lunch.co.jp

*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。

月 Monday

火 Tuesday

水 Wednesday

木 Thursday

金 Friday

1 豆腐ハンバーグ
甘酢中華あん



2 麻婆春雨



3 豚肉の
バジルオイル焼き



4 サバの西京味噌焼き



7 鶏肉の柚子胡椒焼き



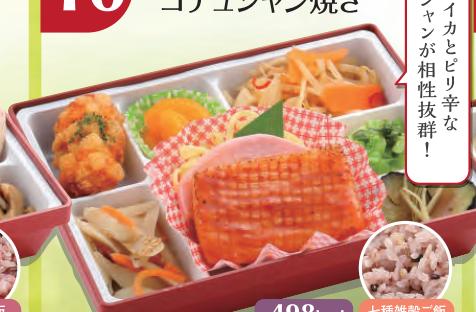
8 サーモンステーキ



9 黒酢酢豚



10 イカの
コチュジャン焼き



11 ササミフライ
野菜おろしソース



14 タラの
レモン醤油焼き



15 蒸し鶏と春雨のサラダ



16 ポークソテー
オニオンソース



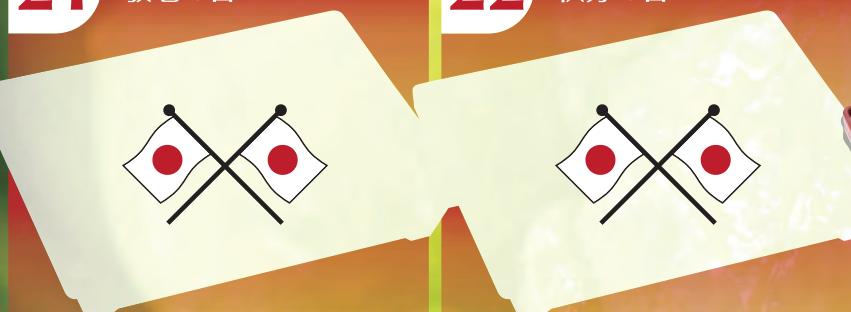
17 野菜のケチャップ炒め



18 豆腐ステーキ
甘辛あん



21 敬老の日



22 秋分の日



23 ごろっと野菜のポトフ風



24 チーズオムレツ
デミソースかけ



25 サーモン照り焼き



28 揚げ出し豆腐
しらすあん



29 サバの味噌煮



30 チキンステーキ
マスタードソース



淡白なイカとピリ辛な
コチュジャンが相性抜群!

レモンに含まれるリモネンは
免疫力を高める効果があります♪



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。