

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？



2020. 10.1 (木) - 10.30 (金)

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！



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

あ！ 引つけてラッキー!!

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。

10月10日は目の愛護デー

由来…10を横に倒すと、人の顔の目と目に見えることから

スマホやパソコン作業などで目の疲れを感じる人も多いのではないのでしょうか。簡単なセルフケアで目の疲れをほぐしませんか。

眉毛の下を、親指で鼻の付け根をつまむように上へ押す
外側へマッサージ

強すぎず、気持ちいいくらいの力加減で。
ゆっくりと目を休めて、目にやさしい生活を送りましょう。

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加新町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]

- 毎日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時までを目安にお召し上がりください。
- 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。
- 当社ではおかすの塩分相当量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。
- アレルギー対応はおこなっておりません。
- 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。

月 Monday

火 Tuesday

水 Wednesday

木 Thursday

金 Friday

1

こんにゃく入り回鍋肉



498kcal 発芽玄米ご飯

2

ササミフライ



500kcal 黒米ご飯

5

オムレツ
オーロラソースかけ

526kcal もち麦ご飯

6

鶏肉の塩麹焼き



544kcal 十六穀ご飯

7

揚げタラ
ポン酢しょうゆ

473kcal 発芽玄米ご飯

8

豆腐ハンバーグ
ヤンニョムソース

495kcal 黒米ご飯

9

豚肉の
バジルオイル焼き

484kcal 七種雑穀ご飯

甘辛く酸味のあるソースが豆腐ハンバーグとよく合います。

12

イカステーキ
明太子ソース

502kcal 十六穀ご飯

13

アジ竜田揚げ
きのこみぞれあん

472kcal 発芽玄米ご飯

14

麻婆豆腐



516kcal 黒米ご飯

15

蒸し鶏の
サウザンサラダ

499kcal 七種雑穀ご飯

16

サバの柚子胡椒焼き



512kcal もち麦ご飯

19

卵の花フライ



509kcal 発芽玄米ご飯

20

豚肉の中華旨煮



505kcal 黒米ご飯

21

サーモンのみりん焼き



490kcal 七種雑穀ご飯

22

つくねの和風あんかけ



523kcal もち麦ご飯

23

チキン
デミグラスソース煮

555kcal 十六穀ご飯

26

豆腐ステーキ
しらすあんかけ

488kcal 黒米ご飯

27

ササミ磯辺天ぷら



518kcal 七種雑穀ご飯

28

豚しゃぶ



472kcal もち麦ご飯

29

タラのパン粉焼き



477kcal 十六穀ご飯

30

ロールキャベツ
サルサソース

493kcal 発芽玄米ご飯