

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. 11.2 (月) - 11.30 (月)

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！



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！



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。

ぐっすり眠って **良質な睡眠をとろう**

心身ともにリラックスすることで、睡眠の質を上げる効果があります。身体を癒す時間をつくって、できることから始めてみませんか？

ぬるめのお湯に ゆっくり入浴

ノンカフェインの飲み物でリラックス

軽いストレッチ

パソコン・スマートフォンの使用は控える

良質な睡眠で体を回復させ、スッキリと朝を迎えましょう

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。

月 Monday

2

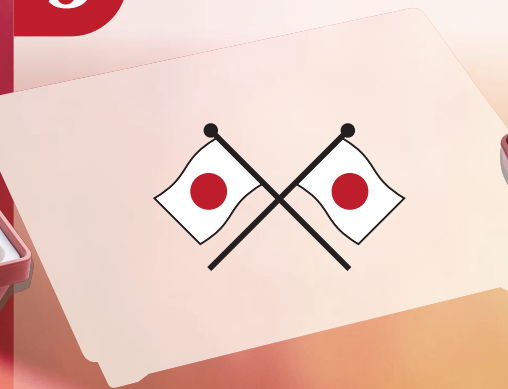
オムレツ
デミグラスソース

463kcal 七種雑穀ご飯

火 Tuesday

3

文化の日



水 Wednesday

4

えびフリッター
野菜チリソース炒め

497kcal 十六穀ご飯

木 Thursday

5

さば生姜煮



513kcal 発芽玄米ご飯

金 Friday

6

鶏肉の柚子胡椒焼き



570kcal 黒米ご飯

サバは血液をさらさらにする成分が豊富に含まれています

9

卵の花フライ



557kcal もち麦ご飯

10

蒸し鶏と野菜の
おろしソース

458kcal 十六穀ご飯

11

タラのマヨネーズ焼き



586kcal 発芽玄米ご飯

12

つくねと煮物の
盛り合わせ

455kcal 黒米ご飯

13

サーモンの味噌焼き



539kcal 七種雑穀ご飯

16

ささみステーキ
タルタルソース

526kcal 十六穀ご飯

17

チーズハンバーグ
トマトソース

423kcal 発芽玄米ご飯

18

イカの豆板醤焼き



480kcal 黒米ご飯

19

豚肉と野菜の
オイスターソース炒め

537kcal 七種雑穀ご飯

20

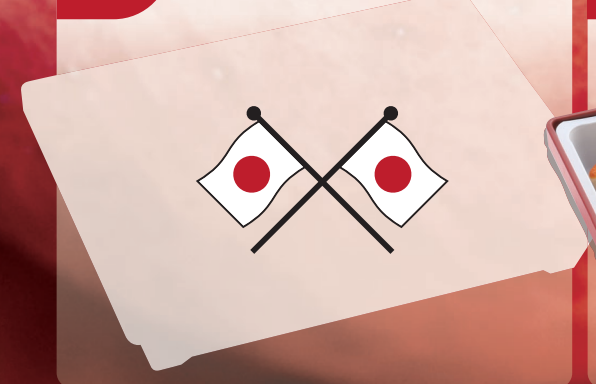
ひき肉と大豆のカレー



519kcal もち麦ご飯

23

勤労感謝の日



24

ロールキャベツ
クリームソース

492kcal 黒米ご飯

25

豚肉の利久焼き



443kcal 七種雑穀ご飯

26

タラの唐揚げ



551kcal もち麦ご飯

27

鶏肉塩だれ焼き



487kcal 十六穀ご飯

ゴマの風味が豚肉の旨味を引き立てます

30

こんにゃく入り回鍋肉



523kcal 黒米ご飯