

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？



2021. 1.4 (月) - 1.29 (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。

お餅が美味しい季節です♪

色々な食べ方が楽しめる美味しいお餅...でも食べ過ぎには要注意。食べ合わせに気を付けることがポイントです♪

お雑煮
野菜と一緒にとれて満足感を盛りやすい一品

從巻餅
血糖値上昇を抑え、糖質の吸収がゆるやかに

からみ餅
納豆や大根おろしと合わせると糖質の代謝や消化がスムーズに

お好みの味で美味しく食べて新しい1年をスタートしましょう

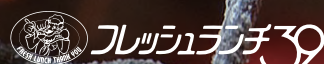
お弁当のご用命はこちらへ

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

月 Monday

火 Tuesday

水 Wednesday

木 Thursday

金 Friday

あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願い申し上げます

年始の営業につきましては、ご利用加盟店へお問い合わせください。

4 豚肉の2色ごま焼き



480kcal 黒米ご飯

5 ヒレカツ



525kcal 七種雑穀ご飯

6 蒸し鶏と野菜のフレンチドレッシング



432kcal もち麦ご飯

7 豆腐ハンバーグ 甘酢あん



540kcal 十六穀ご飯

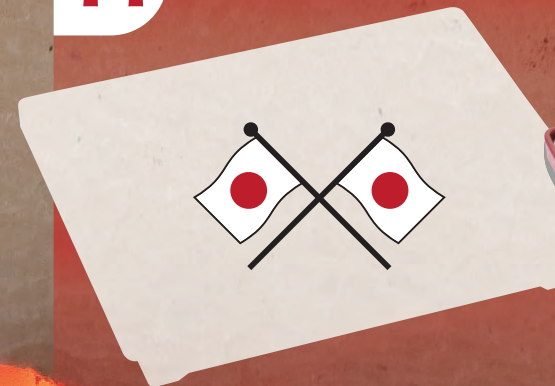
8 カレイ磯辺天ぷら



489kcal 発芽玄米ご飯

海苔の風味が淡白な魚とベストマッチ！

11 成人の日



12 豚肉ときくらげのオイスターソース炒め



503kcal もち麦ご飯

13 チーズオムレツ デミグラスソース



473kcal 十六穀ご飯

14 さばの味噌煮



498kcal 発芽玄米ご飯

15 麻婆豆腐



501kcal 黒米ご飯

18 イカマヨネーズ焼き



537kcal もち麦ご飯

19 サーモン塩麹焼き



573kcal 十六穀ご飯

塩麹は健康と美容に嬉しい効果が大々ぶりな発酵食材♪

20 野菜つくね



527kcal 発芽玄米ご飯

21 卵の花フライ



557kcal 黒米ご飯

22 スパイシーチキン



497kcal 七種雑穀ご飯

25 タラのパン粉焼き



497kcal 十六穀ご飯

26 豆腐ステーキ カニカマあん



515kcal 発芽玄米ご飯

27 鯖の柚子胡椒焼き



538kcal 黒米ご飯

28 鶏肉と里芋の煮物



529kcal 七種雑穀ご飯

29 ポークケチャップ



540kcal もち麦ご飯