

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?



2021.11.1月-11.30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!



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
あ! 兎つけてラッキー!!
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。

コーヒーライフを楽しもう
世界中で愛されているコーヒー。そんなコーヒーの魅力をご紹介します!
カフェイン摂取でリフレッシュ! 気分転換におすすめ!
豊かな香りに惹かれて... ホットと思つきたい時に... 味・香りなど種類が豊富。お気に入りの一杯を見つけてみては?
※適量を取り入れて、素敵なコーヒーライフをお楽しみください

月 Monday

1

豆腐ステーキ
甘酢あん



522kcal 十六穀ご飯

火 Tuesday

2

煮物盛り合わせ

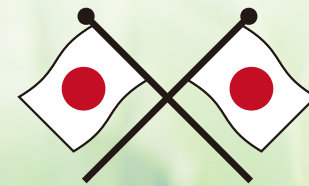


530kcal 発芽玄米ご飯

水 Wednesday

3

文化の日



木 Thursday

4

オムレツ
そばろあん



470kcal 七福米ご飯

金 Friday

5

野菜チリソース炒め



421kcal もち麦ご飯

8

豚肉の香草パン粉焼き



570kcal 発芽玄米ご飯

9

あんかけ焼きそば



505kcal 黒米ご飯

10

タラのマヨネーズ焼き



559kcal 七福米ご飯

11

鶏肉のバーベキュー焼き



499kcal もち麦ご飯

12

かぼちゃクノードル



553kcal 十六穀ご飯

かぼちゃには健康維持に
おすすめのビタミンがたっぷり!

15

サーモン味噌焼き



535kcal 黒米ご飯

16

蒸し鶏と野菜の
スパサラダ



497kcal 七福米ご飯

17

チーズハンバーグ
デミソース



505kcal もち麦ご飯

18

豚肉と野菜の
オイスター炒め



496kcal 十六穀ご飯

19

イカのスパイシー焼き



489kcal 発芽玄米ご飯

22

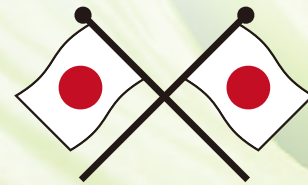
ササミステーキ
マスタードソース



433kcal 七福米ご飯

23

勤労感謝の日



24

白身魚
ナッツ唐揚げ



525kcal 十六穀ご飯

25

ポークジンジャー



501kcal 発芽玄米ご飯

26

サバ塩焼き



587kcal 黒米ご飯

ナッツの香ばしい風味と
食感をお楽しみください!

29

回鍋肉



565kcal もち麦ご飯

30

ロールキャベツ
コンソメあん



467kcal 十六穀ご飯

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御新町1808番地36
お問い合わせ E-mail: call.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。