

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？

健美膳 2022.6.1[水]-6.30[木]

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！ 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。

梅 仕事始めませんか？

この季節ならではの楽しみ、梅を使った梅干し作り、梅シロップ・梅ジュース作り、梅ジャム作り、梅酒作り。

梅干し作り
梅シロップ・梅ジュース作り
梅ジャム作り
梅酒作り

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

フレッシュランチ39

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: 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。
- アレルギー対応はしております。
- 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 Mon 火 Tue 水 Wed 木 Thu 金 Fri

1

ロールキャベツ
コンソメあんかけ



553kcal 黒米ご飯

2

卵の花フライ
粒マスタードソース



569kcal 七福米ご飯

3

蒸し鶏の
スパゲティサラダ



425kcal もち麦ご飯

6

豆腐ハンバーグ
ミートソース



525kcal 発芽玄米ご飯

7

チンジャオロース風炒め



477kcal 黒米ご飯

8

オムレツ
デミソース



572kcal 七福米ご飯

9

ササミ香草パン粉焼き



438kcal もち麦ご飯

10

肉団子と野菜の
旨塩炒め



498kcal 十六穀ご飯

13

豚しゃぶサラダ
ごまドレ添え



520kcal 黒米ご飯

14

赤魚の塩焼き



408kcal 七福米ご飯

15

揚げ出し豆腐
香味あんかけ



526kcal もち麦ご飯

16

鶏肉の西京味噌焼き



562kcal 十六穀ご飯

17

サバー味焼き



586kcal 発芽玄米ご飯

20

豆腐ステーキ
南蛮あんかけ



512kcal 七福米ご飯

21

ササミステーキ
オーロラソース



529kcal もち麦ご飯

22

豚肉と野菜の中華炒め



486kcal 十六穀ご飯

23

サーモン青のり焼き



559kcal 発芽玄米ご飯

24

野菜つくね焼き
トマトソース



519kcal 黒米ご飯

27

鶏肉の照り焼き



592kcal もち麦ご飯

28

鯖の柚子胡椒焼き



598kcal 十六穀ご飯

29

エビカツ&
肉シュウマイ



542kcal 発芽玄米ご飯

30

豚肉の塩だれ焼き



542kcal 黒米ご飯

生姜がふんわりと香る
あんかけです！

柚子胡椒が
ピリッとアクセントに！