

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 2023.1.4 [水]-1.31 [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お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!

発芽玄米ご飯 黒米ご飯 もち麦ご飯 七福米ご飯 十六穀ご飯 マンナンヒカリ



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。



お弁当のご用命はこちらへ

上越店

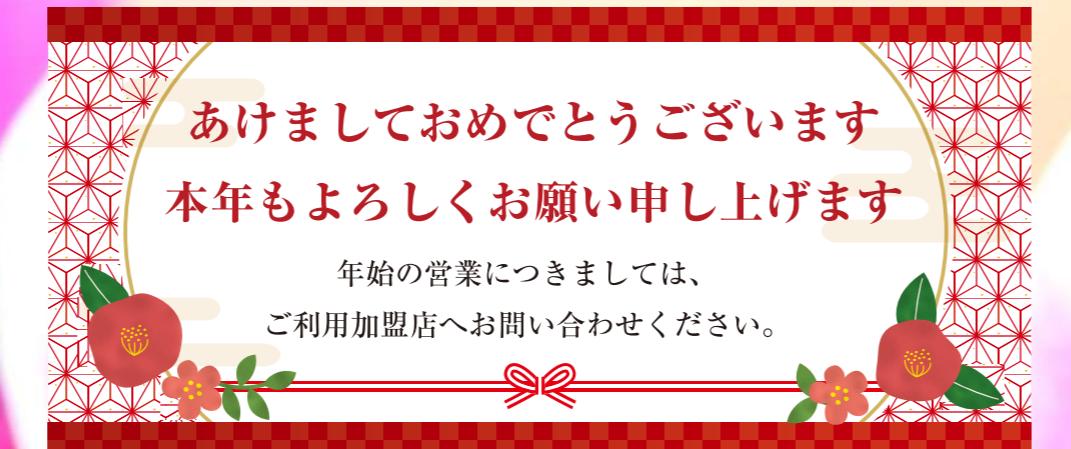
〒942-0146 新潟県上越市頸城区下吉77-10
(新潟南部産業団地内)

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卸新町1808番地36
お問い合わせ / E-mail : all_japan@lunch.co.jp

月 Mon 火 Tue 水 Wed 木 Thu 金 Fri



4

オリジナル
メニュー

5

麻婆春雨

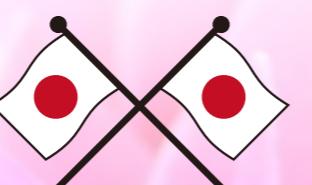


6

豚肉の味噌焼き

豚肉には疲労回復に効果的な
栄養素が含まれています

9 成人の日



10 煮物盛り合わせ



11 豚肉スタミナ炒め



12 豆腐ステーキ
カニカマあんかけ



13 鯖の磯辺焼き



16 ロールキャベツ
クリームソース



17 卵の花フライ



18 野菜つくね
照り焼きソース



19 蒸し鶏とわかめの
フレンチサラダ



20 エビと野菜の旨塩炒め



23 サーモン西京味噌焼き



24 チーズオムレツ
トマトソース



25 豚肉の2色ごま焼き



26 八宝菜



27 チキン粒マスタード焼き



30 豆腐ハンバーグ
デミソース



31 豚肉と野菜の
オイスター炒め

