

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？



2025.
7.1火～7.31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！



国産米使用



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
●サンキューチケットが入っている場合【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。

「土用の丑の日」
うなぎを楽しみませんか？
暑さが厳しいこの時期に栄養価の高いうなぎを食べて夏の暑さを乗り切りましょう！
しっかりスタミナ補給！
お好みで山椒をかけて
たれとご飯をからめて

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: 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。
- 当社ではおかすの塩分相当量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。
- アレルギー対応はおこなっておりません。
- 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。

月

火

水

木

金

1

黒酢酢豚



525kcal 発芽玄米ご飯

2

ささみステーキ
カクテルソース



412kcal 黒米ご飯

3

さば味噌焼き



598kcal 七福米ご飯

4

ポークソテー
照り焼きソース



493kcal もち麦ご飯

7

麻婆焼きそば



487kcal 発芽玄米ご飯

8

タラバター醤油焼き



448kcal 黒米ご飯

9

鶏肉チーズ焼き



571kcal 七福米ご飯

10

卵の花フライ
&夏野菜カレー



538kcal もち麦ご飯

11

豚肉スタミナ炒め



513kcal 十六穀ご飯

14

豆腐ステーキ
南蛮あん



466kcal 黒米ご飯

15

ポークジンジャー



430kcal 七福米ご飯

16

具だくさん八宝菜



428kcal もち麦ご飯

17

ささみ香草焼き



489kcal 十六穀ご飯

18

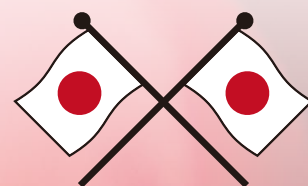
チーズハンバーグ
トマトソース



548kcal 発芽玄米ご飯

21

海の日



22

さっぱり梅しそ麺



501kcal もち麦ご飯

23

サーモン柚子胡椒焼き



473kcal 十六穀ご飯

24

チリビーンズ



479kcal 発芽玄米ご飯

25

チキンソテー
コチュマヨソース



572kcal 黒米ご飯

鶏肉に含まれるタンパク質は健康な体づくりをサポートします

28

野菜つくね
デミソース



450kcal もち麦ご飯

29

蒸し鶏とわかめの
フレンチサラダ



439kcal 十六穀ご飯

30

白身魚の唐揚げ



465kcal 発芽玄米ご飯

31

たっぷり野菜の
回鍋肉



474kcal 黒米ご飯