

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.
8.1金 ~ 8.29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。

マンナンヒカリと
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。

**夏のリフレッシュに
麦茶はいかが?**
麦茶はミネラルを含み、すっきりとした味わいで暑い季節の水分補給におすすめです。

月

火

水

木

金

1

豆腐ハンバーグ
カクテルソース



503kcal 七福米ご飯

4

ポークケチャップ



485kcal 十六穀ご飯

5

サーモン2色ごま
焼き



485kcal 発芽玄米ご飯

6

さっぱり梅しそ麺



564kcal 黒米ご飯

7

チキンソテー
ハヤシソース



561kcal 七福米ご飯

8

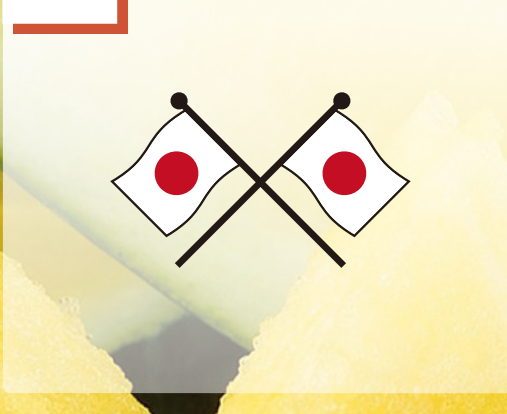
具だくさん八宝菜



493kcal もち麦ご飯

11

山の日



12

オリジナル
メニュー

13

お盆期間の
営業につきましては、
ご利用店舗へ
お問い合わせください。

14

お盆期間の
営業につきましては、
ご利用店舗へ
お問い合わせください。

15

お盆期間の
営業につきましては、
ご利用店舗へ
お問い合わせください。

18

ささみ照り焼き



472kcal 黒米ご飯

19

黒酢酢豚



486kcal 七福米ご飯

20

白身魚の竜田揚げ



445kcal もち麦ご飯

21

たっぷり野菜の
回鍋肉



458kcal 十六穀ご飯

22

豆腐ステーキ
きのこあん



462kcal 発芽玄米ご飯

25

チリビーンズ



492kcal 七福米ご飯

26

豚肉レモン醤油焼き



502kcal もち麦ご飯

27

蒸し鶏と野菜の
フレンチサラダ



472kcal 十六穀ご飯

28

チーズハンバーグ
BBQソース



523kcal 発芽玄米ご飯

29

タラマヨネーズ焼き



490kcal 黒米ご飯

タラマヨネーズは筋肉の維持・成長に役立つ良質なタンパク質を含んでいます。

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

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。
- アレルギー対応はお客様のご希望により異なります。
- 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。



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