

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.

10.1_水 ~ 10.31_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
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。

味噌汁のいいところ
味噌の栄養に多彩な具材をプラスすることで、
さらに美味しく健康的な一杯に。
味噌汁は心と体を元気にするスーパーフードです。
免疫力を
消化力をサポート
やさしい塩りと
風味でほっと癒らぐ

月

火

水

木

金

1

揚げ出し豆腐
和風あん



525kcal 十六穀ご飯

2

ささみバジル焼き



454kcal 発芽玄米ご飯

3

きのこカレー



468kcal 黒米ご飯

6

タラマヨネーズ焼き



470kcal もち麦ご飯

7

野菜つくね
BBQソース



466kcal 十六穀ご飯

8

蒸し鶏と野菜の
フレンチサラダ



457kcal 発芽玄米ご飯

9

オムレツ
カニカマあん



459kcal 黒米ご飯

10

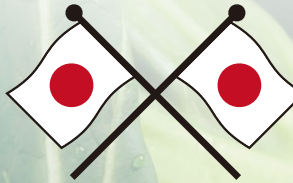
こんにやく入り
回鍋肉



466kcal 七福米ご飯

13

スポーツの日



14

豆腐ステーキ
コチュマヨソース



525kcal 発芽玄米ご飯

15

さば味噌焼き



590kcal 黒米ご飯

16

チリビーンズ



531kcal 七福米ご飯

17

チキンソテー
照り焼きソース



548kcal もち麦ご飯

20

ロールキャベツ
トマトソース



467kcal 発芽玄米ご飯

21

豚肉生姜炒め



507kcal 黒米ご飯

22

チーズハンバーグ
デミソース



599kcal 七福米ご飯

23

サーモン塩焼き



473kcal もち麦ご飯

24

具だくさん八宝菜



471kcal 十六穀ご飯

27

鶏肉チーズ焼き



565kcal 黒米ご飯

28

白身魚の山椒唐揚げ



452kcal 七福米ご飯

29

黒酢豚



545kcal もち麦ご飯

30

ポークソテー
ごまソース



495kcal 十六穀ご飯

31

厚揚げと野菜の
オイスター炒め



443kcal 発芽玄米ご飯

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。

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