

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.
11.3月~11.28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!

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
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!!

ホットドリンクでほっと一息
体の芯から温まるやさしい香りのホットドリンク。
お好みの香りを楽しみながら、ゆっくりとリラックスタイムを
過ごしてみたいいかがでしょうか。

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9
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: call_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

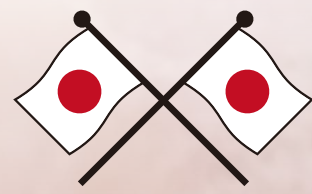
水

木

金

3

文化の日



4

オムレツ
ミートソース



5

サーモン柚庵焼き



6

麻婆きのこ



7

ささみパン粉焼き



10

豆腐ステーキ
和風あん



11

具だくさん八宝菜



12

チキンソテー
ヤンニョムソース



13

卵の花フライ
& 豚肉スタミナ炒め



14

白身魚の味噌焼き



17

ささみ香草焼き



18

チリビーンズ



19

ロールキャベツ
クリームソース



20

さば塩焼き



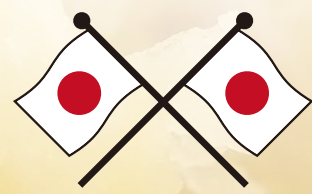
21

野菜つくね
照り焼きソース



24

振替休日



25

タラ磯辺天ぷら



26

たっぷり野菜の
回鍋肉



27

豆腐ハンバーグ
BBQソース



28

鶏肉の生姜煮

