

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？



2025.

12.1月~12.26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！



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 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!!

●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。

一年の締めくりに「年越しそば」



たんぱく質や食物繊維を含む体にやさしいそばに、お好みの具材を添えて楽しんでみてはいかがでしょうか。

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

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。
- アレルギー対応はございません。
- 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 サーモンパン粉焼き



502kcal 黒米ご飯

2 具だくさん八宝菜



474kcal 七福米ご飯

3 ささみステーキ
カクテルソース



439kcal もち麦ご飯

4 野菜つくね
ごまソース



525kcal 十六穀ご飯

5 チリビーンズ



451kcal 発芽玄米ご飯

8 豆腐ステーキ
オーロラソース



557kcal 七福米ご飯

9 ポークジンジャー



512kcal もち麦ご飯

10 白身魚
バジルフリッター



442kcal 十六穀ご飯

11 豚肉とこんにやくの
オイスター炒め



455kcal 発芽玄米ご飯

12 鶏肉チーズ焼き



597kcal 黒米ご飯

15 黒酢酢豚



587kcal もち麦ご飯

16 さば味噌焼き



599kcal 十六穀ご飯

17 チーズハンバーグ
BBQソース



558kcal 発芽玄米ご飯

18 白菜ときこの
クリーム煮



433kcal 黒米ご飯

19 ささみバター醤油焼き



473kcal 七福米ご飯

22 揚げ出し豆腐
和風あん



478kcal 十六穀ご飯

23 オムレツ
ハヤシソース



537kcal 発芽玄米ご飯

24 たっぷり野菜の
回鍋肉



534kcal 黒米ご飯

25 鶏肉トマト煮



576kcal 七福米ご飯

26 タラマヨネーズ焼き



453kcal もち麦ご飯

年末年始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。



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