

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?



2026.

1.5月~1.30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。

この季節に楽しみたい食卓を彩る伝統食

- おせち 縁起物が詰まった彩り鮮やかな料理
- お雑煮 餅で健康や繁栄を願い心温まる一品
- 七草粥 胃に優しい健康料理

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っております。
- 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。

月

火

水

木

金



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願い申し上げます

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。



5 野菜つくね 生美あん 537kcal 黒米ご飯	6 ささみBBQ焼き 452kcal 十六穀ご飯	7 豚肉スタミナ炒め 487kcal もち麦ご飯	8 サーモン塩焼き 496kcal 七福米ご飯	9 きのこ入り 麻婆焼きそば 434kcal 発芽玄米ご飯
12 成人の日 304kcal 黒米ご飯	13 卵の花フライ &クレープイリチー 498kcal もち麦ご飯	14 チキンソテー サルサソース 560kcal 七福米ご飯	15 白身魚の柚庵焼き 441kcal 発芽玄米ご飯	16 チリビーンズ 446kcal 黒米ご飯
19 ささみ香草焼き 440kcal もち麦ご飯	20 鯖ごま旨煮 534kcal 七福米ご飯	21 厚揚げと野菜の 味噌炒め 466kcal 発芽玄米ご飯	22 チーズハンバーグ デミソース 543kcal 黒米ご飯	23 具だくさん八宝菜 494kcal 十六穀ご飯
26 タラ七味唐揚げ 427kcal 七福米ご飯	27 鶏肉パン粉焼き 598kcal 発芽玄米ご飯	28 ロールキャベツ クリームソース 468kcal 黒米ご飯	29 黒酢酢豚 530kcal 十六穀ご飯	30 豆腐ステーキ 照り焼きソース 484kcal もち麦ご飯

ヘルシーなきのこ入り
旨味も広がり食欲をそそります。

クレープイリチーは昆布と
豚肉等を炒めたお肉の
組み合わせが嬉しい一品