

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？

健美膳 2026.

5.1金 ~ 5.29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
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 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アナタはラッキー!!

●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。

納豆のちから

納豆は、大豆と納豆菌から生まれる発酵食品。良質なたんぱく質やビタミンを含んだスーパーフードです。

混ぜるとふんわりとした食感に♪

お好みのトッピングと共に♪

月 -mon-

火 -tue-

水 -wed-

木 -thu-

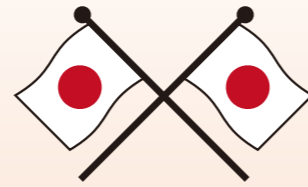
金 -fri-

1 ささみ香草焼き

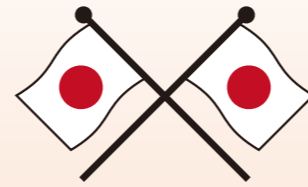


420kcal 黒米ご飯

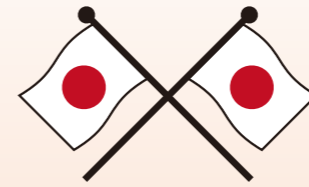
4 みどりの日



5 こどもの日



6 振替休日



7 卵の花フライ & 豆腐そぼろ煮



571kcal 黒米ご飯

8 黒酢酢豚



524kcal 十六穀ご飯

黒酢は健康に嬉しい栄養素を含んでいます。

11 鶏肉チーズ焼き



553kcal 七福米ご飯

12 れんこんつくね トマトソース



530kcal 発芽玄米ご飯

13 サーモン塩焼き



462kcal 黒米ご飯

14 豆腐ステーキ 南蛮あん



497kcal 十六穀ご飯

15 野菜と肉団子のオイスター炒め



443kcal もち麦ご飯

18 オムレツ きのこハヤシソース



460kcal 発芽玄米ご飯

19 麻婆焼きそば



433kcal 黒米ご飯

20 ささみBBQ焼き



424kcal 十六穀ご飯

21 豚肉スタミナ炒め



484kcal もち麦ご飯

22 白身魚の磯辺唐揚げ



553kcal 七福米ご飯

25 チリビーンズ



455kcal 黒米ご飯

26 さば山椒焼き



557kcal 十六穀ご飯

ヒリ辛な山椒がさばのうま味を引き立てます。

27 具だくさん八宝菜



484kcal もち麦ご飯

28 豆腐ハンバーグ 照り焼きソース



474kcal 七福米ご飯

29 鶏肉パン粉焼き



545kcal 発芽玄米ご飯

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

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時までを目安にお返しください。
- 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がございます。
- 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。