

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.
7.1(水) ~ 7.31(金)

一食あたり
600
kcal以下*

栄養バランスを考え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。

月 -mon-



火 -tue-

水 -wed-

木 -thu-

金 -fri-

1 チーズハンバーグ
デミソース



525kcal もち麦ご飯

2 彩り野菜カレー



431kcal 七福米ご飯

3 サーモン塩焼き



494kcal 発芽玄米ご飯

6 チリビーンズ



448kcal 十六穀ご飯

7 焼きサバ
生美あんかけ



497kcal もち麦ご飯

8 豚しゃぶの
フレッシュサラダ



452kcal 七福米ご飯

9 卵の花フライ
&高野豆腐そぼろ煮



518kcal 発芽玄米ご飯

10 ささみマヨネーズ焼き



509kcal 黒米ご飯

13 豆腐ハンバーグ
ごまソース



501kcal もち麦ご飯

14 白身魚レモン醤油焼き



478kcal 七福米ご飯

15 野菜と肉団子の
オイスター炒め



459kcal 発芽玄米ご飯

16 鶏肉柚子胡椒焼き



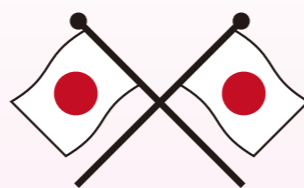
542kcal 黒米ご飯

17 黒酢豚



518kcal 十六穀ご飯

20 海の日



21 さっぱり梅しそ麺



575kcal 発芽玄米ご飯

22 タラ七味唐揚げ



478kcal 黒米ご飯

23 ささみBBQ焼き



438kcal 十六穀ご飯

24 具だくさん八宝菜



440kcal もち麦ご飯

27 れんこんつくね
カクテルソース



520kcal 発芽玄米ご飯

28 きのこ入り
回鍋肉



446kcal 黒米ご飯

29 鶏肉チーズ焼き



595kcal 十六穀ご飯

30 豆腐ステーキ
和風あん



517kcal もち麦ご飯

31 ホッケ山椒焼き



441kcal 七福米ご飯

お弁当に関する注意事項

- 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。

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

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。

目を守る 夏の紫外線対策

つばの広い帽子や日傘の使用
サンングラスの着用

クールダウンでリフレッシュ

夏の強い紫外線は目にダメージを与えることがあります。簡単な対策で、目の健康をしっかり守りましょう。