

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.

9.1^火～9.30^水

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

あ！ 引つけてラッキー!!

THANK YOU TICKET

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。

運動で毎日を元気に!

日常生活に運動を取り入れて
心身ともにリフレッシュしませんか？

深呼吸で
リラックス

景色を
楽しみながら♪

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 -mon-

火 -tue-

水 -wed-

木 -thu-

金 -fri-

1

サーモン塩焼き



479kcal

黒米ご飯

2

麻婆焼きそば



414kcal

十六穀ご飯

3

鶏肉レモン醤油焼き



486kcal

もち麦ご飯

4

豚肉生姜炒め



494kcal

七福米ご飯

7

きのこカレー



414kcal

黒米ご飯

8

卵の花フライ
&ごぼう甘辛煮



539kcal

十六穀ご飯

9

ささみバジル焼き



489kcal

もち麦ご飯

10

たっぷり野菜の
回鍋肉



487kcal

七福米ご飯

11

焼きサバ
香味あん



471kcal

発芽玄米ご飯

14

豆腐ステーキ
南蛮あん



500kcal

十六穀ご飯

15

鶏肉パン粉焼き



480kcal

もち麦ご飯

16

具だくさん八宝菜



431kcal

七福米ご飯

17

ホッケ柚子胡椒焼き



474kcal

発芽玄米ご飯

18

チーズハンバーグ
トマトソース

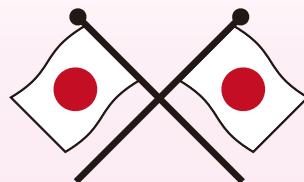


557kcal

黒米ご飯

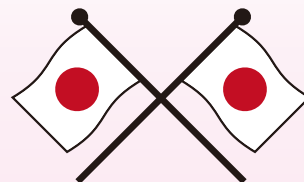
21

敬老の日



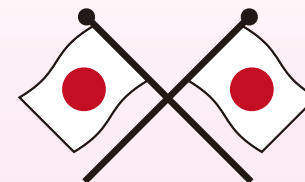
22

国民の休日



23

秋分の日



24

黒酢酢豚



569kcal

黒米ご飯

25

タラ南部天ぷら



528kcal

十六穀ご飯

淡泊な白身魚で
香ばしいごまが好相性♪

28

ささみマヨネーズ焼き



503kcal

七福米ご飯

29

厚揚げと野菜の
オイスター炒め



430kcal

発芽玄米ご飯

30

オムレツ
ビーンズトマトソース



536kcal

黒米ご飯

