

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.

10.1<sup>木</sup>～10.30<sup>金</sup>

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！ 兎つけてラッキー!!**  
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。

10月8日はそばの日

10月は新そばが味わえる季節。「そば」の「ば(8)」から、10月8日はそばの日とされています。そばはビタミンや食物繊維を含み、薬味を加えれば風味も香りも楽しめます。



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

焼きサバ  
おろしあんかけ

あぐりとしたおろしあんがサバの旨味を引き立てます。



510kcal

十六穀ご飯

2

きのこカレー



415kcal

もち麦ご飯

5

サーモン山椒焼き



523kcal

発芽玄米ご飯

6

豚肉スタミナ炒め



469kcal

黒米ご飯

7

豆腐ステーキ  
オーロラソース



597kcal

十六穀ご飯

8

れんこんつくね  
甘辛あん



506kcal

もち麦ご飯

9

鶏肉香草焼き

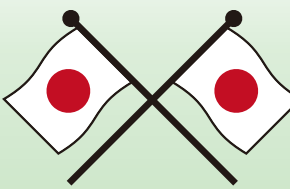


480kcal

七福米ご飯

12

スポーツの日



13

ささみバター醤油焼き



453kcal

十六穀ご飯

14

白身魚七味天ぷら



431kcal

もち麦ご飯

15

麻婆焼きそば



455kcal

七福米ご飯

16

ロールキャベツ  
トマトソース



463kcal

発芽玄米ご飯

19

チーズハンバーグ  
デミソース



547kcal

十六穀ご飯

20

黒酢酢豚



534kcal

もち麦ご飯

21

揚げ出し豆腐  
和風あん



471kcal

七福米ご飯

22

鶏肉バジル焼き



521kcal

発芽玄米ご飯

23

ホッケ柚庵焼き



475kcal

黒米ご飯

26

具だくさん八宝菜



481kcal

もち麦ご飯

27

タラマヨネーズ焼き



523kcal

七福米ご飯

28

野菜と肉団子の  
オイスター炒め



450kcal

発芽玄米ご飯

29

オムレツ  
&ピーマン肉詰め



528kcal

黒米ご飯

30

ささみナッツ揚げ



458kcal

十六穀ご飯

ビタミンを含んだナッツを加えて栄養をプラス