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?

2026.

11.2(月)～11.30(月)

一食あたり 600kcal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お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、こんにゃくを積極的に献立に取り入れています。

マンナンヒカリと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

発芽玄米ご飯 黒米ご飯 もち麦ご飯 七福米ご飯 十六穀ご飯 マンナンヒカリ

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ゃ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。

あ! 見つけてラッキー!!

プレゼント引換券 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アナタはラッキー!!

もれなくグルメカタログプレゼント!

●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。

秋の恵み 旬の食材でおいしく健康に

栄養と旨味が詰まった秋の食材を楽しんでみてはいかがでしょうか♪



ビタミン・ミネラルを含んだ野菜 / 低カロリーで旨味が詰まったきのこ / みずみずしく色鮮やかな果物

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

フレッシュランチ39

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-
2 サーモン塩焼き 480kcal 七福米ご飯	3 文化の日	4 チキンソテー オニオンソース 527kcal 黒米ご飯	5 豚肉ときのこの甘辛炒め 496kcal 十六穀ご飯	6 チーズハンバーグ トマトソース 599kcal もち麦ご飯
9 ささみバジル焼き 481kcal 発芽玄米ご飯	10 野菜と玉子のオイスター炒め 462kcal 黒米ご飯	11 豆腐ステーキ コチュマヨソース 488kcal 十六穀ご飯	12 白身魚の香味焼き 419kcal もち麦ご飯	13 チリビーンズ 515kcal 七福米ご飯 豆の栄養と旨みが詰まったうれしい一品です。
16 具だくさん八宝菜 454kcal 黒米ご飯	17 焼きサバ 生姜あんかけ 458kcal 十六穀ご飯	18 卵の花フライ &大根そぼろ煮 468kcal もち麦ご飯	19 ロールキャベツ クリームソース 421kcal 七福米ご飯	20 鶏肉柚庵焼き 545kcal 発芽玄米ご飯
23 勤労感謝の日	24 オムレツ ミートソース 487kcal もち麦ご飯	25 ホッケ照り焼き 435kcal 七福米ご飯 甘辛い味わいのホッケで、たんぱく質をおいしくチャージ♪	26 揚げ出し豆腐 おろしあん 488kcal 発芽玄米ご飯	27 こんにゃく入り回鍋肉 412kcal 黒米ご飯
30 タラマヨネーズ焼き 455kcal もち麦ご飯				

