

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 2024.9.2(月)~9.30(月)

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!



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
鬼つけてラッキー!!
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。

十五夜にお月見はいかがですか?
月にお団子やススキなどをお供えて、作物の収穫や稲の豊作を祈る行事。供えた月見団子を頂くことで、月の力を分けてもらい、健康と幸せを得ることができると言われています。

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: call@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。

月 -mon-

2 野菜つくね トマトソース



532kcal 黒米ご飯

火 -tue-

3 海鮮八宝菜



455kcal 七福米ご飯

水 -wed-

4 チキンステーキ 照り焼きソース



514kcal もち麦ご飯

木 -thu-

5 卵の花フライ & スタミナ炒め



488kcal 十六穀ご飯

金 -fri-

6 サーモン柚庵焼き



479kcal 発芽玄米ご飯

9 豆腐ステーキ 甘辛あん



547kcal 七福米ご飯

10 イカの磯辺天ぷら



531kcal もち麦ご飯

11 野菜の麻婆炒め



477kcal 十六穀ご飯

12 ささみステーキ オーロラソース



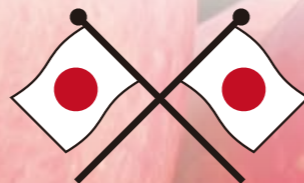
537kcal 発芽玄米ご飯

13 黒酢酢豚



525kcal 黒米ご飯

16 敬老の日



17 ポークジンジャー



501kcal 十六穀ご飯

18 蒸し鶏と野菜の フレンチサラダ



454kcal 発芽玄米ご飯

19 サバ塩焼き



557kcal 黒米ご飯

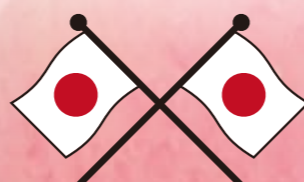
20 きのこカレー



413kcal 七福米ご飯

きのこの栄養と旨味が たっぷり入った和風カレー!

23 振替休日



24 白身魚ナッツ揚げ



492kcal 発芽玄米ご飯

25 たっぷり野菜の 回鍋肉



484kcal 黒米ご飯

26 鶏肉パン粉焼き



599kcal 七福米ご飯

27 揚げ出し豆腐 和風あん



478kcal もち麦ご飯

30 オムレツ カニカマあん



509kcal 発芽玄米ご飯