

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?

2024.10.1(火)~10.31(木)

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!

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

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

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。

秋のきのこを楽しもう

種類豊富で風味や食感も様々なきのこのきこは香りも増し、美味しくいただけます!

エリンギ えのき まいたけ マッシュルーム しめじ しいたけ

煮物、炒め物、ご飯、汁物... お好みの料理で美味しくいただきます!

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

フレッシュランチ

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時までを目安にお返し上がりください。
- 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 ささみステーキ カクテルソース 432kcal 黒米ご飯	2 サバ照り焼き 566kcal 七福米ご飯	3 具だくさん八宝菜 472kcal もち麦ご飯	4 豚肉の柚子胡椒焼き 484kcal 十六穀ご飯
7 豆腐ステーキ コチュマヨソース 532kcal 黒米ご飯	8 豚肉スタミナ炒め 550kcal 七福米ご飯	9 タラバター醤油焼き 434kcal もち麦ご飯	10 チーズハンバーグ デミソース 479kcal 十六穀ご飯	11 蒸し鶏と野菜の サウザンサラダ 548kcal 発芽玄米ご飯
14 スポーツの日	15 ロールキャベツ トマトソース 454kcal もち麦ご飯	16 鶏肉チーズ焼き 565kcal 十六穀ご飯	17 黒酢酢豚 526kcal 発芽玄米ご飯	18 オムレツ ハヤシソース 506kcal 黒米ご飯
21 たっぶり野菜の 回鍋肉 432kcal もち麦ご飯	22 サーモンのレモン醤油焼き 504kcal 十六穀ご飯	23 揚げ出し豆腐 和風あん 509kcal 発芽玄米ご飯	24 ささみパン粉焼き 423kcal 黒米ご飯	25 野菜つくね ごまソース 492kcal 七福米ご飯
28 鶏肉の生姜煮 515kcal 十六穀ご飯	29 白身魚の唐揚げ 491kcal 発芽玄米ご飯	30 ポークステーキ BBQソース 485kcal 黒米ご飯	31 麻婆きのこ 480kcal 七福米ご飯	

サバに含まれるビタミンDは骨の健康維持に役立ちます

きのこの旨味とヒリ辛な麻婆が合わせれば食欲をそそります