

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?

2024.12.2(月)~12.27(金)

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

鬼っけてラッキー!!

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。

かぼちやを美味しくたべよう

煮物や揚げ物、サラダにスイーツまでどんな料理にも使える万能なかぼちや! ビタミン豊富で皮まで栄養たっぷりです。

お好みの料理で楽しんでみてはいかがでしょうか。

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

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。

フレスコランチ

本部(株)サンキューホールジャパン
〒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_japan@lunch.co.jp

月 -mon-	火 -tue-	水 -wed-	木 -thu-	金 -fri-
2 サーモン塩焼き 489kcal 十六穀ご飯	3 豚肉スタミナ炒め 505kcal 発芽玄米ご飯	4 オムレツ ハヤシソース 587kcal 黒米ご飯	5 鶏肉の柚庵焼き 499kcal 七福米ご飯	6 チーズハンバーグ オニオンソース 525kcal もち麦ご飯
9 黒酢豚 503kcal 発芽玄米ご飯	10 豚肉パン粉焼き 487kcal 黒米ご飯	11 蒸し鶏と野菜の スパサラダ 479kcal 七福米ご飯	12 揚げ出し豆腐 和風あん 478kcal もち麦ご飯	13 タラバター醤油焼き 456kcal 十六穀ご飯
16 チキンソーテー カレーソース 507kcal 黒米ご飯	17 イカ香草焼き 493kcal 七福米ご飯	18 鯖の味噌煮 591kcal もち麦ご飯	19 野菜つくね ごまソース 516kcal 十六穀ご飯	20 たっぷり野菜の 回鍋肉 486kcal 発芽玄米ご飯
23 豆腐ステーキ コチュマヨソース 556kcal 七福米ご飯	24 白身魚の唐揚げ 479kcal もち麦ご飯	25 ささみチーズ焼き 440kcal 十六穀ご飯	26 具だくさん八宝菜 435kcal 発芽玄米ご飯	27 ロールキャベツ 洋風きのこあん 413kcal 黒米ご飯

年末年始の営業につきましては
ご利用店舗までお問い合わせください。