

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?

2025.1.6(月)~1.31(金)

月 -mon- 火 -tue- 水 -wed- 木 -thu- 金 -fri-

あけましておめでとうございます  
 本年もよろしくお申し込み申し上げます  
 年始の営業につきましては、ご利用店舗へお問い合わせください。

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。

1月3日は **三日とろろの日**

1月3日に長寿や健康を祈願してとろろを食べるといふ風習。とろろは消化が良く、お正月のご馳走に疲れた胃腸を休ませるため食べられるようになったと言われています。

お好みのトッピングと一緒に食べて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時までを目安にお召上がりください。
- 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。

<p><b>6</b> 鶏肉の生姜煮</p>  <p>483kcal 十六穀ご飯</p>	<p><b>7</b> 野菜つくね デミソース</p>  <p>477kcal 発芽玄米ご飯</p>	<p><b>8</b> 豚肉と野菜の 麻婆炒め</p>  <p>439kcal 黒米ご飯</p> <p>ヒリ辛な麻婆の味付けが具材の旨味を引き立て、食欲をそそります</p>	<p><b>9</b> サーモンみりん焼き</p>  <p>474kcal 七福米ご飯</p>	<p><b>10</b> イカマヨネーズ焼き</p>  <p>522kcal もち麦ご飯</p>
<p><b>13</b> 成人の日</p> 	<p><b>14</b> ささみ柚子胡椒焼き</p>  <p>477kcal 黒米ご飯</p>	<p><b>15</b> 卵の花フライ &amp; チリビーンズ</p>  <p>449kcal 七福米ご飯</p>	<p><b>16</b> 豆腐ハンバーグ 照り焼きソース</p>  <p>472kcal もち麦ご飯</p>	<p><b>17</b> 具だくさん八宝菜</p>  <p>465kcal 十六穀ご飯</p>
<p><b>20</b> タラチーズ焼き</p>  <p>496kcal 黒米ご飯</p> <p>タラとチーズはカルシウムの吸収を高める組み合わせ</p>	<p><b>21</b> イカ磯辺天ぷら</p>  <p>486kcal 七福米ご飯</p>	<p><b>22</b> ロールキャベツ トマトソース</p>  <p>477kcal もち麦ご飯</p>	<p><b>23</b> さば味噌煮</p>  <p>549kcal 十六穀ご飯</p>	<p><b>24</b> 蒸し鶏と野菜の フレンチサラダ</p>  <p>469kcal 発芽玄米ご飯</p>
<p><b>27</b> オムレツ クリームソース</p>  <p>496kcal 七福米ご飯</p>	<p><b>28</b> 黒酢豚</p>  <p>527kcal もち麦ご飯</p>	<p><b>29</b> 揚げ出し豆腐 おろしあん</p>  <p>504kcal 十六穀ご飯</p>	<p><b>30</b> 鶏肉レモン醤油焼き</p>  <p>592kcal 発芽玄米ご飯</p>	<p><b>31</b> たっぷり野菜の 回鍋肉</p>  <p>417kcal 黒米ご飯</p>