

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.

4.1(火)~4.30(水)

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。

毎日を元気に！
サンキューチャージ!

身体と心のコンディションを整え、毎日を元気に過ごしましょう!

朝日を浴びる 適度な運動 就寝前にリラックス

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。



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如新町1808番地36
お問い合わせ E-mail: all_japan@lunch.co.jp

月

火

水

木

金

1 チキンソテー
カクテルソース

593kcal 七福米ご飯

2 イカ磯辺天ぷら

543kcal もち麦ご飯

3 サーモン柚子胡椒焼き

492kcal 十六穀ご飯

4 黒酢酢豚

534kcal 発芽玄米ご飯

7 豆腐ステーキ
照り焼きソース

495kcal 七福米ご飯

8 タラマヨネーズ焼き

489kcal もち麦ご飯

9 蒸し鶏とわかめの
サウザンサラダ

420kcal 十六穀ご飯

10 オムレツ
たらこソース

542kcal 発芽玄米ご飯

11 豚肉生姜炒め

521kcal 黒米ご飯

14 ささみステーキ
トマトソース

445kcal もち麦ご飯

15 具だくさん八宝菜

466kcal 十六穀ご飯

16 白身魚の唐揚げ

453kcal 発芽玄米ご飯

17 豚肉レモン醤油焼き

466kcal 黒米ご飯

18 野菜つくね
きのこあん

531kcal 七福米ご飯

食物繊維が豊富なきのこあんと共に召し上がりください。

21 たっぷり野菜の
回鍋肉

477kcal 十六穀ご飯

22 オムレツ
カニカマあん

491kcal 発芽玄米ご飯

23 豆腐ハンバーグ
デミソース

473kcal 黒米ご飯

24 チリビーンズ

458kcal 七福米ご飯

25 鶏肉パン粉焼き

577kcal もち麦ご飯

28 ポークソテー
BBQソース

509kcal 発芽玄米ご飯

29 昭和の日

30 サバ山椒焼き

551kcal 七福米ご飯