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?

2024.3.1(金)▶3.29(金)

一食あたり 600kcal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お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、こんにゃくを積極的に献立に取り入れています。

マンナンヒカリと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

国産米使用

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ゃ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。

あ! 見つけてラッキー!!

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アナタはラッキー!!

もれなくグルメカタログプレゼント!

プレゼント引換券

●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。

外出時も帰宅後も! 花粉症対策

外出は花粉を体内に入れないようにしっかりと対策を
帰宅後は花粉を取り除きましょう

お弁当のご用命はこちらへ

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。

月	火	水	木	金
				1 豚肉2色ごま焼き 481kcal 発芽玄米ご飯
4 豚肉ときのこのオイスター炒め 444kcal 七福米ご飯	5 鶏肉チーズ焼き 570kcal もち麦ご飯	6 豆腐ステーキ ヤンニョムソース 503kcal 十六穀ご飯	7 卵の花フライ 476kcal 発芽玄米ご飯	8 麻婆春雨 410kcal 黒米ご飯
11 オムレツ オーロラソース 585kcal もち麦ご飯	12 サーモン照り焼き 439kcal 十六穀ご飯	13 蒸し鶏と野菜のフレンチサラダ 440kcal 発芽玄米ご飯	14 野菜つくね 香味あん 535kcal 黒米ご飯	15 黒酢酢豚 578kcal 七福米ご飯
18 鯖の味噌煮 556kcal 十六穀ご飯	19 ロールキャベツ クリームソース 464kcal 発芽玄米ご飯	20 春分の日	21 具だくさん八宝菜 466kcal 七福米ご飯	22 チキンステーキ カクテルソース 550kcal もち麦ご飯
25 たっぷり野菜の回鍋肉 496kcal 発芽玄米ご飯	26 イカマヨネーズ焼き 496kcal 黒米ご飯	27 ササミ香草パン粉焼き 514kcal 七福米ご飯	28 白身魚の唐揚げ 429kcal もち麦ご飯	29 ビーンズカレー 477kcal 十六穀ご飯

おからで美味しく食物繊維を摂取♪

常食豊富なお豆の旨味を味わえる一品です