

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?



2020. 6.1 (月) - 6.30 (火)

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。

*一週間のメニュー内容についての平均です。*表示カロリーは、おかずとご飯150g分をあわせた数値です。

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!

*表示カロリーは、おかずとご飯150g分をあわせた数値です。



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!!
もれなく **グルメカタログ** プレゼント!
●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。

梅の収穫時期が到来
梅干し 取り入れてみませんか?
「一粒で医者いらず!」
万能な梅干し
保存食として昔から重宝されている殺菌作用もあるため、お弁当やおにぎりにも疲労回復、食欲増進、血液さらさらの効果、新陳代謝の促進、体内の老廃物の排出等、女性にも嬉しい効果に期待
梅干しパワーで毎日元気に!

月 Monday

1 野菜カレー



518kcal 発芽玄米ご飯

火 Tuesday

2 揚げ出し豆腐 しらすあんかけ



440kcal 黒米ご飯

水 Wednesday

3 イカの塩麹焼き



448kcal 七種雑穀ご飯

木 Thursday

4 蒸し鶏と野菜の サウザンドレッシング



480kcal もち麦ご飯

金 Friday

5 チリビーンズ



531kcal 十六穀ご飯

豆の食感を お楽しみください!

8 ポークジンジャー



524kcal 黒米ご飯

9 タラ天ぷら 野菜あんかけ



490kcal 七種雑穀ご飯

10 ロールキャベツ サルサソース



463kcal もち麦ご飯

11 海鮮八宝菜



476kcal 十六穀ご飯

12 ササミごぼう唐揚げ



566kcal 発芽玄米ご飯

15 サバの韓国風煮



586kcal 七種雑穀ご飯

16 豚しゃぶ 胡麻ドレッシング



480kcal もち麦ご飯

17 鶏肉の西京味噌焼き



592kcal 十六穀ご飯

18 豆腐ステーキ 南蛮あん



487kcal 発芽玄米ご飯

19 麻婆茄子



441kcal 黒米ご飯

22 エビカツ



540kcal もち麦ご飯

23 野菜つくね



550kcal 十六穀ご飯

24 ポークケチャップ



545kcal 発芽玄米ご飯

25 マスの七味焼き



484kcal 黒米ご飯

26 豆腐ハンバーグ 甘酢中華あんかけ



497kcal 七種雑穀ご飯

29 ラタトゥイユ



522kcal 十六穀ご飯

30 卵の花フライ 粒マスタードソース



544kcal 発芽玄米ご飯

お弁当に関する注意事項
【必ずお読みください】

- お弁当の容器及び中仕切りは、電子レンジにはかけられません。●お弁当は、直射日光の当たる場所や高温になる場所、湿度の高い場所を避け風通しのよい場所で保管してください。●お弁当は、食品衛生上、当日の午後1時までを目安にお召し上がりください。●容器の回収は翌日になる場合もございます。●表示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しております。●材料入手の関係でメニューが一部変わることがあります。その際、表示カロリーが異なりますので、ご利用店舗へお問い合わせください。●お弁当に使用しているお米の産地情報につきましては、ご利用店舗へお問い合わせください。●アレルギー対応はございません。●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。

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