

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?



2024.4.1(月)~4.30(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。

※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
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!

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。

春の訪れ 山菜を楽しもう



月 -mon-

1

サーモン塩焼き



火 -tue-

2

海鮮八宝菜



水 -wed-

3

揚げ出し豆腐
和風あん



木 -thu-

4

黒酢酢豚



金 -fri-

5

鶏肉の柚庵焼き



8 野菜つくね
ごまソース



9 カレイパン粉焼き



10 蒸し鶏とわかめの
春雨サラダ



11 ポークソテー
BBQソース



12 煮物盛り合わせ



15 オムレツ
たらこソース



16 チリビーンズ



17 鯖の味噌煮



18 チキンステーキ
照り焼きソース



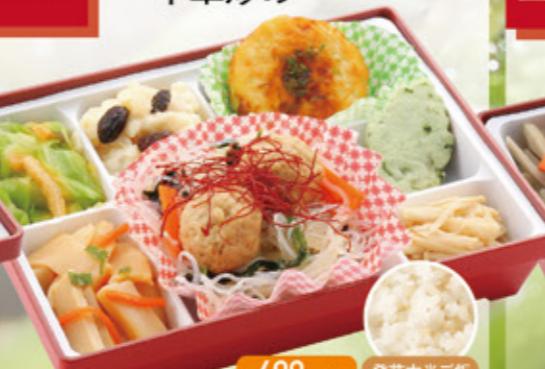
19 豚肉生姜炒め



22 イカバター醤油焼き



23 肉団子と春雨の
中華炒め



24 豆腐ステーキ
香味あん



25 たっぷり野菜の
回鍋肉



26 ササミチーズ焼き



29 昭和の日



30 白身魚ナッツ揚げ



淡白な白身魚にピーナッツの
食感と風味がよく合います♪

お弁当のご用命はこちあへ

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。
- 当社ではおかげの量分相当量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卸新町1808番地38
お問い合わせ E-mail: all@lunch.co.jp