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?

2026.

10.1(木)～10.30(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 / マンナンヒカリ

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!!

プレゼント引換券

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!

●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。

10月8日はそばの日

10月は新そばが味わえる季節。「そば」の「ば(8)」から、10月8日はそばの日とされています。そばはビタミンや食物繊維を含み、薬味を加えれば風味も香りも楽しめます。

お弁当のご用命はこちらへ

フレッシュランチ39

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 -mon-	火 -tue-	水 -wed-	木 -thu-	金 -fri-
			1 焼きサバ おろしあんかけ 510kcal 十六穀ご飯	2 きのこカレー 415kcal もち麦ご飯
5 サーモン山椒焼き 523kcal 発芽玄米ご飯	6 豚肉スタミナ炒め 469kcal 黒米ご飯	7 豆腐ステーキ オーロラソース 597kcal 十六穀ご飯	8 れんこんつくね 甘辛あん 506kcal もち麦ご飯	9 鶏肉香草焼き 480kcal 七福米ご飯
12 スポーツの日	13 ささみバター醤油焼き 453kcal 十六穀ご飯	14 白身魚七味天ぷら 431kcal もち麦ご飯	15 麻婆焼きそば 455kcal 七福米ご飯	16 ロールキャベツ トマトソース 463kcal 発芽玄米ご飯
19 チーズハンバーグ デミソース 547kcal 十六穀ご飯	20 黒酢酢豚 534kcal もち麦ご飯	21 揚げ出し豆腐 和風あん 471kcal 七福米ご飯	22 鶏肉バジル焼き 521kcal 発芽玄米ご飯	23 ホッケ柚庵焼き 475kcal 黒米ご飯
26 具だくさん八宝菜 481kcal もち麦ご飯	27 タラマヨネーズ焼き 523kcal 七福米ご飯	28 野菜と肉団子のオイスター炒め 450kcal 発芽玄米ご飯	29 オムレツ &ピーマン肉詰め 528kcal 黒米ご飯	30 ささみナッツ揚げ ビタミンをなんだかナッツを加えて栄養をプラス 458kcal 十六穀ご飯