

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?

2024.5.1(水)~5.31(金)

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!

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

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

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。

季節の変わり目 **春バテにご注意**

気候や生活環境の変化から春に起こりやすい心身の不調...そんな春バテを予防して、気持ちの良い春を迎えてみませんか。

1日の始まり 朝食はしっかりと

適度な運動

入浴でリラックス

睡眠をとって 休養を

お弁当のご用命はこちらへ

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。

サンキューチケット

本部(株)サンキューホールディングス
〒950-0868 新潟県新潟市東区紫竹加新町1808番地36
お問い合わせ E-mail: call_japan@lunch.co.jp

月 -mon- 火 -tue- 水 -wed- 木 -thu- 金 -fri-

1 野菜つくね トマトソース

561kcal 七福米ご飯

2 クービーリチー

478kcal もち麦ご飯

食物繊維とミネラル豊富な良布がたっぷり入った炒め物です。

3 憲法記念日

6 振替休日

7 オムレツ カニカマあん

515kcal 七福米ご飯

8 蒸し鶏と野菜の フレンチサラダ

426kcal もち麦ご飯

9 鯖の塩焼き

573kcal 十六穀ご飯

10 きのこと入り麻婆春雨

449kcal 発芽玄米ご飯

13 具だくさん八宝菜

469kcal 七福米ご飯

14 豆腐ステーキ 南蛮あん

500kcal もち麦ご飯

15 鶏肉チーズ焼き

558kcal 十六穀ご飯

16 チンジャオロース風炒め

442kcal 発芽玄米ご飯

17 サーモンみりん焼き

553kcal 黒米ご飯

20 ササミステーキ BBQソース

463kcal もち麦ご飯

21 タラマヨネーズ焼き

528kcal 十六穀ご飯

22 たっぷり野菜の 回鍋肉

495kcal 発芽玄米ご飯

23 イカ磯辺焼き

416kcal 黒米ご飯

24 ポークジンジャー

512kcal 七福米ご飯

27 卵の花フライ & 中華旨煮

518kcal 十六穀ご飯

28 サバ山椒焼き

554kcal 発芽玄米ご飯

29 黒酢酢豚

569kcal 黒米ご飯

30 豆腐ハンバーグ 照り焼きソース

513kcal 七福米ご飯

31 豚肉みそ炒め

530kcal もち麦ご飯

豚肉とみそのコッパと旨味が食欲をそそります。