

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?

健美膳 2021.5.1(土) - 5.31(日)

月 Monday

火 Tuesday

水 Wednesday

木 Thursday

金 Friday

3 憲法記念日



4 みどりの日



5 こどもの日



6 ロールキャベツ  
和風あん



7 ホキ唐揚げ



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!



10 つくね焼き  
カニカマあん



11 かぼちゃクノードル



12 チキンステーキ  
ヤンニョムソース



13 サーモン塩焼き



14 豆腐ハンバーグ  
しらすあん



17 クービリチー



18 蒸し鶏と野菜の  
スパサラダ



19 タラの2色ごま焼き



20 豚肉のバジル焼き



21 オムレツ  
クリームソース



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。

見つけてラッキー!!

お弁当のふたを開けて見つけてみて! グルメカタロップが入っていたアナタはラッキー!!

オリーブオイル

オリーブの葉から摂れるオリーブオイル。オリーブオイルは抗酸化作用が高く、生活習慣病予防や美容効果が期待できることが、身体にも良い効果があることから、健康志向の多くの人々に愛用されています。オリーブオイルは、パンなどにのみならず、料理に深みを与え、オリーブオイルの風味も楽しめます。オリーブオイルの豊富な抗酸化作用が期待できること、ぜひお試しください。

24 サーモン  
チーズ焼き



25 揚げ出し豆腐  
干しエビあん



26 鯖の味噌煮



27 イカマヨネーズ焼き



28 鶏肉のオイスター煮



31 具だくさん麻婆春雨



お弁当に関する注意事項

- 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。
- 材料入りの関係で、メニューや栄養価が一部異なる場合がありますのでご了承ください。
- 衛生上、お弁当にはシールを使用しております。また商品の回収は翌日になる場合がございます。
- 当社ではお弁当の塩分相当量(1か月平均)3.5g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」に基づいた当社規定値であり目安として表示させていただいております。
- アレルギー対応はございません。
- お箸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。

※メニュー表の記載写真などの複製・転載・私的転載は禁止です。



本社 東京都目黒区青丘1-1-1  
〒158-8501 目黒区青丘1-1-1  
お電話 03-3791-1111