

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 2020. 11.2 (月) - 11.30 (月)

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ご約150g分を含めた数値です。
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。

1日目の食物繊維
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
健美膳のマンナンヒカリ雑穀ご飯は、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原料を米穀に固めたもので、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ます。健康食品です。ビタミン・ミネラルも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活用頂けます。ご利用店舗へお問い合わせください。

引換券
お弁当のふたを剥けて貰ってまで！
サンキューチケット
入っていたアナタはラッキー!!

ぐっすり寝て 食養生をしよう
ぬるめのお湯に 入ってリラックス
軽いストレッチ
スマホの電源は切る

お弁当のご用金はこちらへ

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、食品衛生上原則1場所1日に置き、なるべく当日の13時までを目安にお返しください。
- 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、お弁当にはシートを使用しております。またお弁当の回収は翌日になる場合もございます。
- 当社ではお弁当の水分補給量が1杯平均3.9g以下を目安にお弁当を提供し、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。
- アレルギー対応は対応していません。
- お弁当とシートはレンジ専用のため、電子レンジでの加熱はご遠慮ください。

スガハラランチ
本社 (株)サンキューホールディング
〒950-0868 新潟県新潟市東区東山100番地36
お問い合わせ E-mail: all_japan@lunch.co.jp

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday
2 オムレツ デミグラスソース 463kcal	3 文化の日 497kcal	4 えびフリッター 野菜チリソース炒め 497kcal	5 さば生姜煮 513kcal	6 鶏肉の柚子胡椒焼き 570kcal
9 卵の花フライ 557kcal	10 蒸し鶏と野菜の おろしソース 458kcal	11 タラのマヨネーズ焼き 586kcal	12 つくねと煮物の 盛り合わせ 455kcal	13 サーモンの味噌焼き 539kcal
16 ささみステーキ タルタルソース 526kcal	17 チーズハンバーグ トマトソース 423kcal	18 イカの豆板醤焼き 480kcal	19 豚肉と野菜の オイスターソース炒め 537kcal	20 ひき肉と大豆のカレー 519kcal
23 勤労感謝の日 492kcal	24 ロールキャベツ クリームソース 443kcal	25 豚肉の利久焼き 443kcal	26 タラの唐揚げ 551kcal	27 鶏肉塩だれ焼き 487kcal
30 こんにやく入り鍋肉 523kcal				

※お弁当は常温で保存していただきます。成分表示は常温での数値です。

※お弁当は常温で保存していただきます。成分表示は常温での数値です。

※メニュー・価格等は予告なく変更される場合があります。