

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？

2020. 12.1 (火) - 12.28 (月)

600 kcal

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飯約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。

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。

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。

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。

鬼つけてラッキー!!

お弁当のふたを開けて鬼つけてみて！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る弁当は、SEIJIに配達されたお弁当店舗までお申し送りください。詳しくはホームページをご覧ください。※鬼つけての準備はお客様がご負担となります。ご了承ください。

甘酒 を楽しもう

「甘酒」飲むだけで「飲む美容液」と言われ、栄養価が高く、美味に感じやすい飲み物です。

疲労回復、腸内環境改善、免疫力UP

ひんやり寒い日は甘酒を飲んで、冬も元気に過ごしましょう。毎日飲むと、体のくすみがすっきりと消えていきます。

月 Monday

火 Tuesday

水 Wednesday

木 Thursday

金 Friday

1 豆腐ハンバーグ
オニオンソース



491kcal

2 ササミ天ぷら
チリソース



473kcal

3 イカ照り焼き



503kcal

4 サバの七味焼き



577kcal

7 鶏肉の味噌焼き



597kcal

8 タラバジルフリッター



541kcal

9 貝だくさん麻婆春雨



454kcal

10 豆腐ステーキ
そばろあん



494kcal

11 オムレツ
明太子ソース



514kcal

14 ロールキャベツ
サルサソース



421kcal

15 豚肉ときのこの甘辛煮



536kcal

16 卵の花フライ



597kcal

17 サーモン塩焼き



518kcal

18 蒸し鶏と春雨のサラダ



483kcal

21 豚肉の塩麹焼き



541kcal

22 サバの
オイスターソース煮



508kcal

23 揚げ出し豆腐&つくね
おろしあん



488kcal

24 ササミフライ



566kcal

25 タラのチーズ焼き



465kcal

28 中華五目煮



464kcal

お弁当のご利用はこちらへ

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へ置き、なるべく当日の13時までを目安にお届けしなさい。
- 材料入手の関係で、メニューや栄養価の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。
- 当社はお客様の個人情報(お弁当のカロリー)を以下で利用してお弁当を推奨し、カロリーは日本食品標準成分表に基づいた当社算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。
- 日替りメニューはレンジ対応のため、電子レンジでの加熱はご注意ください。

年末年始の営業につきましては
ご利用加盟店までお問い合わせください。

SEIJI 株式会社
〒950-0866 新潟県新潟市東区東山町1800番地30
お問い合わせ E-mail: all_japan@seiiji.co.jp