

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」は「飲むヨーグルト」の代わりとされ、栄養価が高く、美味に感じやすい飲み物です。

健康維持 腸内環境改善 発酵食品 無添加

おんやんやんは甘酒を飲んでみてもいいですか？風味が良く、美味に感じやすい飲み物です。

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 七種雑穀ご飯

2 ササミ天ぷら
チリソース

473kcal もち麦ご飯

3 イカ照り焼き

503kcal 十六穀ご飯

4 サバの七味焼き

577kcal 発芽玄米ご飯

7 鶏肉の味噌焼き

597kcal 七種雑穀ご飯

8 タラバジルフリッター

541kcal もち麦ご飯

パスタの風味が、さっぱりと味わえます。

9 貝だくさん麻婆春雨

454kcal 十六穀ご飯

10 豆腐ステーキ
そばろあん

494kcal 発芽玄米ご飯

11 オムレツ
明太子ソース

514kcal 黒米ご飯

14 ロールキャベツ
サルサソース

421kcal もち麦ご飯

15 豚肉ときのこの甘辛煮

536kcal 十六穀ご飯

16 卵の花フライ

597kcal 発芽玄米ご飯

17 サーモン塩焼き

518kcal 黒米ご飯

18 蒸し鶏と春雨のサラダ

483kcal 七種雑穀ご飯

21 豚肉の塩麹焼き

541kcal 十六穀ご飯

22 サバの
オイスターソース煮

508kcal 発芽玄米ご飯

23 揚げ出し豆腐&つくね
おろしあん

488kcal 黒米ご飯

24 ササミフライ

566kcal 七種雑穀ご飯

25 タラのチーズ焼き

465kcal もち麦ご飯

高タンパクで低脂質なササミをフライにしておいしくどうぞ。

28 中華五目煮

464kcal 発芽玄米ご飯

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。

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へ置き、なるべく当日の13時までを目安にお届けいただくこととなります。
- 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。
- 当社はお客様の便のため、お弁当1個あたり30g以下の目録でお弁当を複数ご注文いただけます。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。
- 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。

お問い合わせ E-mail: all_japan@kunchi.co.jp

株式会社 健美膳

〒950-0866 新潟県新潟市東区東山1-1000番地30
お問い合わせ E-mail: all_japan@kunchi.co.jp