

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?

2021. 2.1 (月) - 2.26 (金)

1食あたり
600
kcal以下

栄養バランスを考えた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と約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。

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!

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!

マンナンヒカリとこんにやくの糖質を米粒状に固めたため、食感が豊富。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。健康維持ではもちろん、便秘改善にも効果的。ヘルシーでマンナンヒカリがたっぷりです!

※ご飯でもマンナンヒカリを大量摂取はできません。ご利用店舗へお問い合わせください。

おまかせお弁当

チョコレートのお話

健康への働きが知られている「カカオポリフェノール」。そのポリフェノールが持つ抗酸化作用が、美肌や健康に効果的です。

※おまかせお弁当は、チョコレートが苦手な方にも対応しております。

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、食品衛生上原則1場所にご注文するお弁当日の13時までは自宅に到着し上がります。
- 送料は手配の都合で、メニューや栄養価が一部変わる場合がありますのでご了承ください。
- 衛生上、お弁当にはシートを使用しております。また賞味の回収は翌日になる場合がございます。
- 当社のお弁当の賞味期間は1か月平均23℃以下を目標と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。
- アレルギー対応品はございません。
- お弁当は冷凍保存はできません。
- お弁当は冷凍保存はできません。

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday
1 オムレツ トマトソース 509kcal	2 蒸し鶏とわかめのスパサラダ 476kcal	3 ロールキャベツ コンソメあん 483kcal	4 こんにやく入り回鍋肉 542kcal	5 サーモンステーキ 559kcal
8 鯖の生姜味噌煮 580kcal	9 鶏肉の煮物 玉子あん 517kcal	10 タラ唐揚げ 478kcal	11 建国記念の日	12 豆腐ハンバーグ しらすあん 512kcal
15 ささみ香草パン粉焼き 497kcal	16 麻婆豆腐 424kcal	17 卵の花フライ 515kcal	18 サーモン利久焼き 504kcal	19 イカステーキ 南蛮あん 527kcal
22 貝だくさん八宝菜 425kcal	23 天皇誕生日	24 ポークジンジャー 529kcal	25 さば塩焼き 584kcal	26 チキンチーズ焼き 553kcal

株式会社 サンキューキッチン

〒950-0868 新潟県新潟市東区黒川1808番地30

お問い合わせ E-mail: all@japanlunch.co.jp