

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. 3.1 (月) - 3.31 (水)

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とにご約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。

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。

マンナンヒカリは  
**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食物繊維を手軽に摂取することも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!



りんご1個分の食物繊維(約3.7g)が健美膳のご飯(1食)で摂取できます。

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!!**  
THANK YOU TICKET  
お弁当の心を贈って鬼つけてみて!!  
サンキューチケットが入っていたアナタはラッキー!!

●サンキューチケットが入っていた場合は、MEMOに記載の雑穀米がご利用可能であるのをご確認ください。●サンキューチケットはホームページをご覧ください。●サンキューチケットは必ずお弁当と一緒にご利用ください。

**心と体をほぐしてリラックス!**  
塩湯の香りやアロマの香りで、お風呂の時間をより楽しむことができます。新しいお風呂グッズも入荷中!!

香りを楽しむ  
アロマキャンドル

ホットアイマスク  
お風呂の後に使えば、目の疲れをほぐすことができます。

お弁当のご用命はこちらへ

お弁当に関する注意事項

- お弁当は常温で保存し、お弁当箱を開封後は常温で保存してください。
- お弁当は開封後は、なるべく早くお召し上がりください。
- お弁当は開封後は、なるべく早くお召し上がりください。
- お弁当は開封後は、なるべく早くお召し上がりください。
- お弁当は開封後は、なるべく早くお召し上がりください。
- お弁当は開封後は、なるべく早くお召し上がりください。
- お弁当は開封後は、なるべく早くお召し上がりください。
- お弁当は開封後は、なるべく早くお召し上がりください。

## 月 Monday 火 Tuesday 水 Wednesday 木 Thursday 金 Friday

1 サーモンみりん焼き 499kcal 十六穀ご飯	2 ロールキャベツ クリームソース 554kcal 発芽玄米ご飯	3 揚げ出し豆腐 しらすあん 484kcal 黒米ご飯	4 鶏の二種焼き 561kcal 七穀雑穀ご飯	5 オムレツ デミグラスソース 557kcal もら麦ご飯
8 イカステーキ そばろあん 485kcal 発芽玄米ご飯	9 豚肉のパン粉焼き 494kcal 黒米ご飯	10 八宝菜 459kcal 七穀雑穀ご飯	11 鯖の柚子胡椒焼き 569kcal もら麦ご飯	12 ササミフライ 479kcal 十六穀ご飯
15 エビカツ 584kcal 黒米ご飯	16 豆腐ステーキ カニカマあん 514kcal 七穀雑穀ご飯	17 鶏肉と野菜の旨煮 517kcal もら麦ご飯	18 豚しゃぶサラダ 528kcal 十六穀ご飯	19 タラの照り焼き 493kcal 発芽玄米ご飯
22 ササミステーキ タルタルソース 502kcal 七穀雑穀ご飯	23 さばの味噌煮 586kcal もら麦ご飯	24 つくね焼き 和風あん 597kcal 十六穀ご飯	25 豚肉とこんにやくの オイスターソース炒め 515kcal 発芽玄米ご飯	26 卵の花フライ 584kcal 黒米ご飯
29 チーズハンバーグ トマトソース 498kcal もら麦ご飯	30 きのこと入り麻婆茄子 491kcal 十六穀ご飯	31 タラマヨネーズ焼き 451kcal 発芽玄米ご飯		

〒100-0065 東京都千代田区東区東竹町100番地303  
03-5561-7777 Email: info@japanbunch.jp