

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 2024.6.3(月)~6.28(金)

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とご飯約150g分を合わせた数値です。
 なか、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、こんにゃ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!

マンナンヒカリとはこんにゃ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!

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。

引換券 引換せよ

贈つけてラッキー!!

THANK YOU TICKET

お弁当のふたを剥けて見つけてみて! **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た場合 **50円**のクーポン券またはご利用店舗様までお申し出ください。●詳しくはホームページをご覧ください。
 ※賞品は予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください。

歯の健康を守ろう

日々の食生活でも歯をつけて丈夫な歯を保ちましょう!

歯を強くする食べ方

よく噛んで、歯茎に良い刺激を与えましょう

●歯の健康をサポートする食べ方

●歯の健康をサポートする食べ方

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に置き、なるべく当日の13時までを目安にお召し上がりください。
- 材料入手の関係で、メニューや栄養価の一部が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。
- 当社ではおかずの半分相当量(1か月平均3.5g)以下を目指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。
- アレルギー対応はおりません。
- 百貨及びデパート等はレジ決済のため、電子レンジでの加熱はご遠慮ください。

※メニュー表の記載内容が食生活の参考とさせていただきます。

本部 (株)サンキューニールジャパン
 〒950-0868 新潟県新潟市東区気持町1808番地36
 お問い合わせ E-mail: all_japan@lunch.co.jp

月 -mon-	火 -tue-	水 -wed-	木 -thu-	金 -fri-
3 野菜つくね 照り焼きソース 466kcal 発芽玄米ご飯	4 春雨と野菜の チャブチエ風炒め 471kcal 黒米ご飯	5 サーモンバター醤油焼き 529kcal 七福米ご飯	6 きこのハヤシ 416kcal もり菜ご飯	7 鶏肉バン粉焼き 597kcal 十六穀ご飯
10 豆腐ステーキ 香味あん 509kcal 黒米ご飯	11 たっぷり野菜の 回鍋肉 457kcal 七福米ご飯	12 ササミチーズ焼き 478kcal もり菜ご飯	13 白身魚の唐揚げ 459kcal 十六穀ご飯	14 チリビーンズ 518kcal 発芽玄米ご飯
17 チキンステーキ カクテルソース 586kcal 七福米ご飯	18 サバ照り焼き 595kcal もり菜ご飯	19 豚肉スタミナ炒め 523kcal 十六穀ご飯	20 オムレツ たらこソース 453kcal 発芽玄米ご飯	21 具だくさん八宝菜 420kcal 黒米ご飯
24 エビフライ & ベイクドエッグ 539kcal もり菜ご飯	25 タラ香草焼き 480kcal 十六穀ご飯	26 黒酢酢豚 549kcal 発芽玄米ご飯	27 イカステーキ 南蛮あん 475kcal 黒米ご飯	28 蒸し鶏と野菜の 春雨サラダ 418kcal 七福米ご飯

カロリー・栄養成分は、お弁当1食(おかずとご飯約150g分)の数値です。

アレルギー対応はおりません。