

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 2023.9.1(金) ▶ 9.29(金)

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 **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。

引換券
鬼つけてラッキー!!
THANK YOU TICKET
お弁当のふたを開けて貰ってみて、サンキューチケットが入っていたあなたはラッキー!!

9月9日は重陽の節句
「菊の節句」とも呼ばれ、「菊の節句」とともに五節句のうちのひとつです。菊酒を飲み、栗ご飯を食べたりする風習があります。
秋の収穫を祝い、無病息災を願う。

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、メニューや分量の一部変更す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。また前日の回収は翌日になる場合もございます。
- 当社ではおかずの分量相当量(1か月平均3日)を目安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。
- アレルギー対応は対応しておりません。
- お弁当及びフードは3日以内有効のため、電子レンジでの加熱はご遠慮ください。

本部 (株)サンキューキッチン
〒950-0868 新潟県新潟市東区 藍竹町100番地30
お問い合わせ E-mail: gk@sanquyukitchen.co.jp

月

火

水

木

金

4 チリビーンズ
443kcal 黒米ご飯

5 鯖の塩焼き
542kcal 七福米ご飯

6 揚げ出し豆腐
和風あん
514kcal もち米ご飯

7 八宝菜
437kcal 十六穀ご飯

8 チキンステーキ
マスタードソース
581kcal 後発玄米ご飯

11 たっぶり野菜の
回鍋肉
509kcal 七福米ご飯

12 ポークステーキ
照り焼きソース
437kcal もち米ご飯

13 蒸し鶏とわかめのサラダ
418kcal 十六穀ご飯

14 麻婆春雨
442kcal 後発玄米ご飯

15 タラのマヨネーズ焼き
529kcal 黒米ご飯

18 敬老の日
490kcal 十六穀ご飯

19 サーモン生姜醤油焼き
491kcal 後発玄米ご飯

20 豚肉スタミナ炒め
509kcal 黒米ご飯

21 かぼちゃノーデルフライ
469kcal 七福米ご飯

22 豆腐ハンバーグ
デミソース
565kcal 十六穀ご飯

25 白身魚
カレーフリッター
549kcal 後発玄米ご飯

26 鶏肉チーズ焼き
541kcal 黒米ご飯

27 黒酢豚
472kcal 七福米ご飯

28 肉団子と野菜の
オイスター炒め
597kcal もち米ご飯

29 鯖の味噌焼き
509kcal 十六穀ご飯

1 イカステーキ
ねぎあんかけ
509kcal 十六穀ご飯