

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 2024.5.1(水)~5.31(金)

**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。

マンナンヒカリに**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澱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。

**鬼っけてラッキー!!**  
お弁当のふたを開けて鬼っけてみて! サンキュウチケットが入っていたあなたはラッキー!  
サンキュウチケットが入っていた場合は、お弁当のふたを開けてみて、サンキュウチケットが入っていたらラッキーです。お弁当のふたを開けてみて、サンキュウチケットが入っていたらラッキーです。お弁当のふたを開けてみて、サンキュウチケットが入っていたらラッキーです。

**季節の変わり目、春バテにご注意!**  
気候や生活環境の変化から起こりやすい心身の不調。そんな春バテを予防して、気持ちの良い春を迎えてみませんか。  
1日の始まり 朝食をしっかり  
適度な運動  
入浴でリラックス  
睡眠をとって休養を

**お弁当のご利用はこちらへ**

**お弁当に関する注意事項**  
【必ずお読みください】  
●お届けのお弁当は、食品衛生上正しい場所に置き、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変更がある場合がござい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。  
●当社ではお弁当の平均相対湿度は1ヶ月平均3.9g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。  
●アレルギー対応はおりません。  
●容器及びシートはレンジ非対応のため、電子レンジでの加熱はご遠慮ください。  
※メニュー表記の誤りや写真との相違が生ずる場合がございます。

株式会社 健栄 株式会社  
〒930-0868 新潟県新潟市東区築竹加那町1808番地30  
お問い合わせ E-mail: info@japanetunch.jp

月 -mon-	火 -tue-	水 -wed-	木 -thu-	金 -fri-
		1 野菜つくね トマトソース 561kcal 七福米ご飯	2 クーブイリチー 478kcal もち麦ご飯	3 憲法記念日 🇯🇵🇯🇵
6 振替休日 🇯🇵🇯🇵	7 オムレツ カニカマあん 515kcal 七福米ご飯	8 蒸し鶏と野菜の フレンチサラダ 426kcal もち麦ご飯	9 鯖の塩焼き 573kcal 十六穀ご飯	10 きのこと入り麻婆春雨 449kcal 発芽玄米ご飯
13 具だくさん八宝菜 469kcal 七福米ご飯	14 豆腐ステーキ 南蛮あん 500kcal もち麦ご飯	15 鶏肉チーズ焼き 558kcal 十六穀ご飯	16 チンジャオロース風炒め 442kcal 発芽玄米ご飯	17 サーモンみりん焼き 553kcal 黒米ご飯
20 ササミステーキ BBQソース 463kcal もち麦ご飯	21 タラマヨネーズ焼き 528kcal 十六穀ご飯	22 たっぷり野菜の 回鍋肉 495kcal 発芽玄米ご飯	23 イカ磯辺焼き 416kcal 黒米ご飯	24 ポークジンジャー 512kcal 七福米ご飯
27 卵の花フライ & 中華旨煮 518kcal 十六穀ご飯	28 サバ山椒焼き 554kcal 発芽玄米ご飯	29 黒酢豚豚 569kcal 黒米ご飯	30 豆腐ハンバーグ 照り焼きソース 513kcal 七福米ご飯	31 豚肉みそ炒め 530kcal もち麦ご飯

黒米はたんぱく質や鉄分が豊富で、健康に良いとされています。