

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 2022.1.4(火) - 1.31(日)

月 Monday

火 Tuesday

水 Wednesday

木 Thursday

金 Friday

4 チーズオムレツ  
デミグラスソース



505kcal 十六穀ご飯

5 豚肉と野菜の  
オイスター炒め



540kcal 標準玄米ご飯

6 豆腐ステーキ  
カニカマあんかけ



457kcal 黒米ご飯

7 ササミステーキ  
タルタルソース



438kcal 七穀米ご飯

※アレルギー対応メニューは別メニューにて提供いたします。

600 kcal以下

栄養バランスを考え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。  
※費用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於いての平均となっております。

5種雑穀米

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。

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製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ます。健康には、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。

10 成人の日



11 ヒレカツ



499kcal 標準玄米ご飯

12 チキン粒マスタード焼き



588kcal 黒米ご飯

13 サーモン塩麹焼き



533kcal 七穀米ご飯

14 麻婆豆腐



478kcal 赤米ご飯

17 蒸し鶏とわかめの  
フレンチサラダ



463kcal 標準玄米ご飯

18 タラのパン粉焼き



457kcal 黒米ご飯

19 豚肉の2色ごま焼き



569kcal 七穀米ご飯

20 野菜つくね焼き  
銀あんかけ



548kcal 赤米ご飯

21 イカステーキ  
チリソース



483kcal 十六穀ご飯

24 豆腐ハンバーグ  
甘辛あんかけ



460kcal 黒米ご飯

25 サーモン西京味噌焼き



564kcal 七穀米ご飯

26 酢豚



511kcal 赤米ご飯

27 エビと野菜の旨塩炒め



429kcal 十六穀ご飯

28 鶏肉のスパイシー焼き



559kcal 標準玄米ご飯

31 鯖の照り焼き



587kcal 七穀米ご飯

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3時前までを目安にお召し上がりください。
- 材料入手の関係で、メニューや価格値が一層変わることがありますのでご了承ください。
- 衛生上、お届け時にビニール袋を使用しております。また、お弁当の蓋の内側には抗菌剤を使用しております。
- お弁当は必ずお弁当箱の蓋を開けてお召し上がりください。お弁当を開封後、必ずお弁当箱の蓋をしっかりと閉めてください。
- お弁当は必ずお弁当箱の蓋を開けてお召し上がりください。お弁当を開封後、必ずお弁当箱の蓋をしっかりと閉めてください。
- お弁当は必ずお弁当箱の蓋を開けてお召し上がりください。お弁当を開封後、必ずお弁当箱の蓋をしっかりと閉めてください。
- お弁当は必ずお弁当箱の蓋を開けてお召し上がりください。お弁当を開封後、必ずお弁当箱の蓋をしっかりと閉めてください。
- お弁当は必ずお弁当箱の蓋を開けてお召し上がりください。お弁当を開封後、必ずお弁当箱の蓋をしっかりと閉めてください。
- お弁当は必ずお弁当箱の蓋を開けてお召し上がりください。お弁当を開封後、必ずお弁当箱の蓋をしっかりと閉めてください。
- お弁当は必ずお弁当箱の蓋を開けてお召し上がりください。お弁当を開封後、必ずお弁当箱の蓋をしっかりと閉めてください。

フジのりラボ

あけましておめでとうございます 本年もよろしく申し上げます

年始の営業につきましては、ご利用加盟店へお問い合わせください。