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?

健美善 2022.2.1(火)–2.28(月)

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday
	1 オムレツ トマトソース 503kcal もち麦ご飯	2 ササミ磯辺天ぷら 479kcal 十六穀ご飯	3 ロールキャベツ コンソメあんかけ 471kcal 発芽玄米ご飯	4 麻婆豆腐 459kcal 黒米ご飯
7 ポークジンジャー 587kcal もち麦ご飯	8 蒸し鶏と春雨のサラダ 451kcal 十六穀ご飯	9 イカステーキ ピリ辛そぼろあんかけ 512kcal 発芽玄米ご飯	10 サーモン柚庵焼き 461kcal 黒米ご飯	11 建国記念の日
14 野菜チリソース炒め 526kcal 十六穀ご飯	15 タラのチーズ焼き 452kcal 発芽玄米ご飯	16 かぼちゃクノーデル 573kcal 黒米ご飯	17 八宝菜 435kcal 七福米ご飯	18 鶏肉の塩だれ焼き 540kcal もち麦ご飯
21 回鍋肉 590kcal 発芽玄米ご飯	22 ササミステーキ サルサソース 370kcal 黒米ご飯	23 天皇誕生日	24 豆腐ステーキ オニオンソース 497kcal もち麦ご飯	25 鯖の塩焼き 537kcal 十六穀ご飯
28 サーモン香草パン粉焼き 535kcal 黒米ご飯				

青のりの豊かな風味をお楽しみください♪

鯖はDHA、EPAなどの栄養成分を豊富に含んでいます。

一食あたり 600kcal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お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。

マンナンヒカリと 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!

発芽玄米ご飯 / 黒米ご飯 / もち麦ご飯 / 七福米ご飯 / 十六穀ご飯 / マンナンヒカリ

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。

見つけてラッキー!!

プレゼント引換券

THANK YOU TICKET

お弁当のふたを開けて見つけてみて! サンキューチケットが入っていたアナタはラッキー!!

毎月届く グルメカタログ プレゼント!

●サンキューチケットが入っていた場合 お引換券 に記載されたほどご利用店舗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。※商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。

冷えを撃退! 温活のすすめ

「冷えは万病のもと」というように、冷えはさまざまな不調をまねくことも…。「温活」を取り入れて、毎日元気に過ごしましょう♪

バランスのとれた食事 / お風呂でゆっくりポカポカに / 体温アップに運動も◎ / 温活アイテムを活用

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、メニューや栄養価が一部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。
- 当社ではおかずの塩分相当量1か月平均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こなっておりません。
- 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。

※メニュー表の記事・写真などの無断転写・複製も固く禁じます。

本部 株式会社ニューライフクリエイト
〒700-0908 岡山県岡山市北区奥田南町18番地30
人間・ライフ E-mail: all@japanlunch.co.jp