

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 2024.4.1(月)~4.30(火)

600 kcal 一食あたり

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ごとご飯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。

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！

マンナンヒカリ 5種 雑穀米

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和状に固めたもので、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Eやβ-グルタン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

鬼つけてラッキー!!

THANK YOU TICKET

お弁当のふたを離れて鬼つけてみて！
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、SEIWA(セイワ)の配達員または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。
 ※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。

山の恵 山菜を楽しもう

山菜のほろ苦さを様々な料理で堪能しましょう！
 揚げ物、煮物、和え物、お好みで

たらの芽、あさのたろ、こひめ、わらび

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。また容器の部分は毎日になる場合がございます。
- 当社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。
- アレルギー対応はございません。
- お箸及びリフ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。

※メニュー表のイラスト写真はイメージです。複製・転載を禁じます。

本部(株)サンキューニッポン
 〒950-0868 新潟県新潟市東区葉打駅前1808番地30
 お問い合わせ E-mail: all@japanunch.jp

月 -mon-	火 -tue-	水 -wed-	木 -thu-	金 -fri-
1 サーモン塩焼き 530kcal 黒米ご飯	2 海鮮八宝菜 425kcal 七福米ご飯	3 揚げ出し豆腐 和風あん 507kcal もち麦ご飯	4 黒酢豚 484kcal 十六穀ご飯	5 鶏肉の袖庵焼き 590kcal 発芽玄米ご飯
8 野菜つくね ごまソース 550kcal 七福米ご飯	9 カレイバン粉焼き 442kcal もち麦ご飯	10 蒸し鶏とわかめの 春雨サラダ 445kcal 十六穀ご飯	11 ポークソテー BBQソース 449kcal 発芽玄米ご飯	12 煮物盛り合わせ 446kcal 黒米ご飯
15 オムレツ たらこソース 487kcal もち麦ご飯	16 チリビーンズ 451kcal 十六穀ご飯	17 鯖の味噌煮 501kcal 発芽玄米ご飯	18 チキンステーキ 照り焼きソース 537kcal 黒米ご飯	19 豚肉生姜炒め 470kcal 七福米ご飯
22 イカバター醤油焼き 578kcal 十六穀ご飯	23 肉団子と春雨の 中華炒め 499kcal 発芽玄米ご飯	24 豆腐ステーキ 香味あん 523kcal 黒米ご飯	25 たっぶり野菜の 回鍋肉 481kcal 七福米ご飯	26 ササミチーズ焼き 413kcal もち麦ご飯
29 昭和の日 524kcal 黒米ご飯	30 白身魚ナッツ揚げ 524kcal 黒米ご飯			

豚肉と生姜は
 免疫力を高める組み合わせ

※白身魚はヒラメ・マサヒキ
 香ばしと旨味がよく合いますよ！