

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 2023.10.2(月) ▶ 10.31(火)

一食あたり
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。

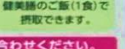
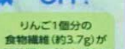
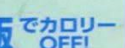
※表示カロリーはおかずとご飯約150g分を合わせた数値です。
なお、一週間のメニュー内容についての平均となっております。

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Eが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。

月

火

水

木

金

2 オムレツ
デミグラスソース



549kcal 雑穀米ご飯

3 八宝菜



354kcal 黒米ご飯

4 ササミステーキ
カクテルソース



441kcal 七福米ご飯

5 豚肉生姜炒め



456kcal もち麦ご飯

6 卵の花フライ



562kcal 十六穀ご飯

9 スポーツの日



10 鶏肉バジル焼き



576kcal 七福米ご飯

11 豆腐ステーキ
南蛮あん



480kcal もち麦ご飯

12 サーモン塩焼き



468kcal 十六穀ご飯

13 黒酢豚豚



539kcal 発芽玄米ご飯

16 ポークステーキ
コチュマヨソース



555kcal 七福米ご飯

17 ロールキャベツ
トマトソース



464kcal もち麦ご飯

18 チンジャオロース風
炒め



500kcal 十六穀ご飯

19 鯖の味噌煮



586kcal 発芽玄米ご飯

20 蒸し鶏と野菜の
春雨サラダ



393kcal 黒米ご飯

23 麻婆きのこ



385kcal もち麦ご飯

24 イカのマヨネーズ焼き



569kcal 十六穀ご飯

25 揚げ出し豆腐
香味あん



488kcal 発芽玄米ご飯

26 鶏肉のごま旨煮



507kcal 黒米ご飯

27 こんにやく入り
回鍋肉



463kcal 七福米ご飯

30 野菜つくね
照り焼きソース



502kcal 十六穀ご飯

31 カレイのレモン醤油焼き



549kcal 発芽玄米ご飯

引換券
プレゼント
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
入っていたあなたはラッキー!!

サンキューチケットが入った場合 DELIA に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。

なにをして過ごす？○○の秋

秋は「実り」の季節でもあり、楽しみ方は色々。秋を楽しく満喫しませんか？

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
入っていたあなたはラッキー!!

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
入っていたあなたはラッキー!!

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。また容器の形は翌日になる場合がございます。
- 当社ではおかずの塩分相当量(1ヶ月平均値)以下を目処にお弁当を提供し、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。
- 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。

※メニュー表の記載と異なる場合は印刷物と撮影画像を優先とさせていただきます。

本誌「健康」マガジニョニョニョ
〒200-0068 東京都千代田区東区金町1-1808番地36
お問い合せ先 E-mail: gijapan@hunch.co.jp