

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 2022.6.1 [水] - 6.30 [木]

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
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!

マンナンヒカリはこんにやくの精粉を米状に固めたもので、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。健康維持には、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。

引換券
お弁当のふたを剥けて見つけてみて！サンキューチケットが入っていたあなたはラッキー!!

梅 仕事始めませんか？
梅シロップ、梅ジュース作り

お弁当のご用命はこちらへ

お弁当に関する注意事項
●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時までを自宅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。またお届の届く日は曜日になる場合がございます。
●当社ではお弁当の賞味期限が1ヶ月平均3.8日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。
●アレルギー対応は対応していません。
●冷蔵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。
※メニュー表の画像、写真などの印刷物や複製を転載、転写は禁止です。

月 Mon 火 Tue 水 Wed 木 Thu 金 Fri

1 ロールキャベツ コンソメあんかけ 553kcal 黒米ご飯	2 卵の花フライ 粒マスタードソース 569kcal 七穀米ご飯	3 蒸し鶏の スパゲティサラダ 425kcal もち麦ご飯
6 豆腐ハンバーグ ミートソース 525kcal 黒米ご飯	7 チンジャオロース風炒め 477kcal 黒米ご飯	8 オムレツ デミソース 572kcal 七穀米ご飯
9 ササミ香草パン粉焼き 438kcal もち麦ご飯	10 肉団子と野菜の 旨塩炒め 496kcal 十六穀米ご飯	
13 豚しゃぶサラダ ごまドレ添え 520kcal 黒米ご飯	14 赤魚の塩焼き 408kcal 七穀米ご飯	15 揚げ出し豆腐 香味あんかけ 526kcal もち麦ご飯
16 鶏肉の西京味噌焼き 562kcal 十六穀米ご飯	17 サバー味焼き 584kcal 黒米ご飯	
20 豆腐ステーキ 南蛮あんかけ 512kcal 七穀米ご飯	21 ササミステーキ オーロラソース 529kcal もち麦ご飯	22 豚肉と野菜の中華炒め 486kcal 十六穀米ご飯
23 サーモン青のり焼き 559kcal 雑穀米ご飯	24 野菜つくね焼き トマトソース 519kcal 黒米ご飯	
27 鶏肉の照り焼き 592kcal もち麦ご飯	28 鯖の柚子胡椒焼き 598kcal 十六穀米ご飯	29 エビカツ& 肉シュウマイ 542kcal 黒米ご飯
		30 豚肉の塩だれ焼き 542kcal 黒米ご飯

本舗 (株) ジャパンランチ
〒950-0668 新潟県新潟市東区長町1808番地30
お問い合わせ E-mail: all.japanlunch.co.jp