

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 2022.7.1 [金] - 7.29 [金]

一食あたり
600
kcal以下

栄養バランスを考えた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ける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!



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。

お礼交換券

THANK YOU TICKET

お弁当のふたを開けて貰って! サンキューチケット! 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お弁当は、お弁当のふたを開けてお礼交換券をお取りください。●お礼交換券は、お弁当のふたを開けてお礼交換券をお取りください。●お礼交換券は、お弁当のふたを開けてお礼交換券をお取りください。

夏バテに御用心!

水分・ミネラルをしっかり摂取

冷たい物の食べ過ぎに注意

冷房・身体を冷やしすぎないように

十分な睡眠をとる

栄養補助食品

月 Mon

火 Tue

水 Wed

木 Thu

金 Fri

1 夏野菜の黒胡椒炒め



510kcal 七福米ご飯

4 サーモン塩麹焼き



502kcal 十六穀ご飯

5 豆腐ステーキ コチュマヨソース



557kcal 七福米ご飯

6 蒸し鶏と野菜の和風サラダ



495kcal 七福米ご飯

7 イカ七味焼き



505kcal 七福米ご飯

8 豚肉の味噌焼き



529kcal もち米ご飯

11 チーズハンバーグ トマトソース



521kcal 七福米ご飯

12 五目野菜の旨塩炒め



473kcal 七福米ご飯

13 ホッケ山椒焼き



464kcal 七福米ご飯

14 鶏肉と野菜の煮物 和風あんかけ



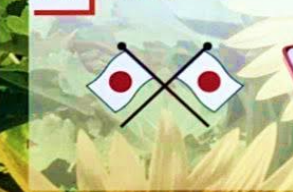
552kcal もち米ご飯

15 きのご入り麻婆春雨



427kcal 十六穀ご飯

18 海の日



19 ササミパイシー焼き



444kcal 七福米ご飯

20 梅しそ麺



549kcal もち米ご飯

21 豚しゃぶサラダ ごまドレ添え



480kcal 十六穀ご飯

22 チリビーンズ



416kcal 七福米ご飯

25 白身魚のナッツ揚げ



591kcal 七福米ご飯

26 こんにやく入り回鍋肉



458kcal もち米ご飯

27 鶏肉のバター醤油焼き



590kcal 十六穀ご飯

28 サバのピリ辛焼き



598kcal 七福米ご飯

29 豆腐ハンバーグ カクテルソース



496kcal 七福米ご飯

お弁当に関する注意事項

- お届けするお弁当は、食品衛生上適切な場所に置き、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場合がござい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。また容器の回収は各自になる場合がございます。
- 当社ではおかずの単位相当量(1か月平均3.5g)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。
- アレルギー対応はございません。
- 冷蔵及び冷凍はレンジ解凍のため、電子レンジでの加熱はご遠慮ください。
- ※メニュー・価格等は予告なく変更する場合がございます。

本舗 (株) サンキューキッチン
〒950-0868 新潟県新潟市東区東葉竹野1806番地30
お問い合わせ: E-mail: info@japan-dutch.co.jp