

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

2026.
7.1水 ~ 7.31金

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
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！



国産米使用



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。

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ていた場合【5日以内】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。●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。

**目を守る
夏の紫外線対策**

つばのない帽子や
日傘の使用
サングラスの
着用

クール
ダウン
リフレッシュ

夏の強い紫外線は目にダメージを与えることがあります。
簡単な対策で、目の健康をしっかり守りましょう。

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。
- アレルギー対応は下記のとおりです。
- 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・転載を禁じます。

月 -mon-



火 -tue-

水 -wed-

木 -thu-

金 -fri-

1

チーズハンバーグ
デミソース



525kcal もち麦ご飯

2

彩り野菜カレー



431kcal 七福米ご飯

3

サーモン塩焼き



494kcal 発芽玄米ご飯

6

チリビーンズ



448kcal 十六穀ご飯

7

焼きサバ
生姜あんかけ



497kcal もち麦ご飯

8

豚しゃぶの
フレッシュサラダ



452kcal 七福米ご飯

9

卵の花フライ
&高野豆腐そぼろ煮



518kcal 発芽玄米ご飯

10

ささみマヨネーズ焼き



509kcal 黒米ご飯

13

豆腐ハンバーグ
ごまソース



501kcal もち麦ご飯

14

白身魚レモン醤油焼き



478kcal 七福米ご飯

15

野菜と肉団子の
オイスター炒め



459kcal 発芽玄米ご飯

16

鶏肉柚子胡椒焼き



542kcal 黒米ご飯

17

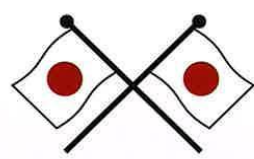
黒酢豚



518kcal 十六穀ご飯

20

海の日



21

さっぱり梅しそ麺



575kcal 発芽玄米ご飯

22

タラ七味唐揚げ



478kcal 黒米ご飯

23

ささみBBQ焼き



438kcal 十六穀ご飯

24

具だくさん八宝菜



440kcal もち麦ご飯

27

れんこんつくね
カクテルソース



520kcal 発芽玄米ご飯

28

きのこ入り
回鍋肉



446kcal 黒米ご飯

29

鶏肉チーズ焼き



595kcal 十六穀ご飯

30

豆腐ステーキ
和風あん



517kcal もち麦ご飯

31

ホッケ山椒焼き



441kcal 七福米ご飯



本部 / (株) サンキューオールジャパン
〒950-0868 新潟県新潟市東区紫竹卸新町1808番地36
お問い合わせ / E-mail : all_japan@lunch.co.jp