

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.
8.3月 ~ 8.31月

月 -mon-

3 さっぱり梅しそ麺



498kcal 黒米ご飯

火 -tue-

4 ささみパン粉焼き



426kcal 十六穀ご飯

水 -wed-

5 豚しゃぶとわかめの春雨サラダ



469kcal もち麦ご飯

木 -thu-

6 焼きサーモンマリネ



455kcal 七福米ご飯

金 -fri-

7 チーズハンバーグハヤシソース



599kcal 発芽玄米ご飯

10 豚肉スタミナ炒め



497kcal 十六穀ご飯

11 山の日



12

オリジナル
メニュー

13

お盆期間の
営業につきましては、
ご利用店舗へ
お問い合わせください。

14

お盆期間の
営業につきましては、
ご利用店舗へ
お問い合わせください。

17 豆腐ステーキ
ごまソース



537kcal もち麦ご飯

18 黒酢酢豚



510kcal 七福米ご飯

19 さば竜田揚げ



529kcal 発芽玄米ご飯

20 野菜と肉団子の
味噌炒め



500kcal 黒米ご飯

21 鶏肉照り焼き



491kcal 十六穀ご飯

24 れんこんつくね
和風あん



552kcal 七福米ご飯

25 チリビーンズ



466kcal 発芽玄米ご飯

26 ささみチーズ焼き



475kcal 黒米ご飯

27 白身魚バター醤油焼き



491kcal 十六穀ご飯

28 具だくさん八宝菜



485kcal もち麦ご飯

31 豆腐ハンバーグ
カクテルソース



499kcal 発芽玄米ご飯

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！



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・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。

鬼つけてラッキー!!
THANK YOU TICKET
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。

夏野菜で健康なからだへ

みずみずしく、色鮮やかな夏野菜。
ビタミン・ミネラルを含み、さっぱりとした味わいが楽しめます。

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。
- アレルギー対応はおこなっておりません。
- 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。

※メニュー表の記事・写真などの無断転写・複製・転載を禁じます。

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

