

Healthy & Beauty

健美膳

美しく・健康を目指したお弁当生活をしませんか？

健美膳 2026.
9.1^火 ~ 9.30^水

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・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。

あ！
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。

運動で毎日を元気に!



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。

月 -mon-

火 -tue-

水 -wed-

木 -thu-

金 -fri-

1 サーモン塩焼き



479kcal 黒米ご飯

2 麻婆焼きそば



414kcal 十六穀ご飯

3 鶏肉レモン醤油焼き



486kcal もち麦ご飯

4 豚肉生姜炒め



494kcal 七福米ご飯

7 きこのカレー



414kcal 黒米ご飯

8 卵の花フライ & ごぼう甘辛煮



539kcal 十六穀ご飯

9 ささみバジル焼き



489kcal もち麦ご飯

10 たっぷり野菜の回鍋肉



487kcal 七福米ご飯

11 焼きサバ 香味あん



471kcal 発芽玄米ご飯

14 豆腐ステーキ 南蛮あん



500kcal 十六穀ご飯

15 鶏肉パン粉焼き



480kcal もち麦ご飯

16 具だくさん八宝菜



431kcal 七福米ご飯

17 ホッケ柚子胡椒焼き



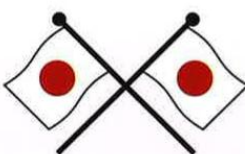
474kcal 発芽玄米ご飯

18 チーズハンバーグ トマトソース

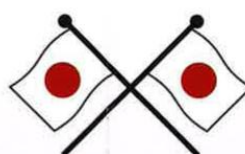


557kcal 黒米ご飯

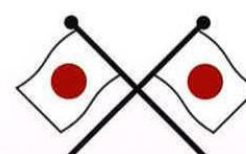
21 敬老の日



22 国民の休日



23 秋分の日



24 黒酢豚



569kcal 黒米ご飯

25 タラ南部天ぷら



528kcal 十六穀ご飯

淡白な白身魚で、香ばしい味が好まれる。

28 ささみマヨネーズ焼き



503kcal 七福米ご飯

29 厚揚げと野菜のオイスター炒め



430kcal 発芽玄米ご飯

30 オムレツ ビーンズトマトソース



536kcal 黒米ご飯



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