

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.

11.2月～11.30月

月 -mon-

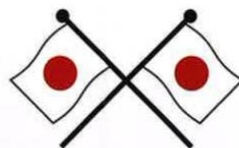
2 サーモン塩焼き



480kcal 七福米ご飯

火 -tue-

3 文化の日



水 -wed-

4 チキンソテー
オニオンソース



527kcal 黒米ご飯

木 -thu-

5 豚肉ときのこの
甘辛炒め



496kcal 十六穀ご飯

金 -fri-

6 チーズハンバーグ
トマトソース



599kcal もち麦ご飯

9 ささみバジル焼き



481kcal 発芽玄米ご飯

10 野菜と玉子の
オイスター炒め



462kcal 黒米ご飯

11 豆腐ステーキ
コチュマヨソース



488kcal 十六穀ご飯

12 白身魚の香味焼き



419kcal もち麦ご飯

13 チリビーンズ



515kcal 七福米ご飯

豆の栄養と旨みが詰まった
うれしい一品です。

16 具だくさん八宝菜



454kcal 黒米ご飯

17 焼きサバ
生姜あんかけ



458kcal 十六穀ご飯

18 卵の花フライ
&大根そぼろ煮



468kcal もち麦ご飯

19 ロールキャベツ
クリームソース



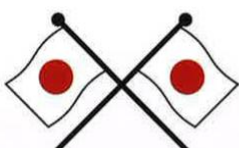
421kcal 七福米ご飯

20 鶏肉柚庵焼き



545kcal 発芽玄米ご飯

23 勤労感謝の日



24 オムレツ
ミートソース



487kcal もち麦ご飯

25 ホッケ照り焼き



435kcal 七福米ご飯

26 揚げ出し豆腐
おろしあん



488kcal 発芽玄米ご飯

27 こんにゃく入り
回鍋肉



412kcal 黒米ご飯

30 タラマヨネーズ焼き



455kcal もち麦ご飯

一食あたり
600
kcal以下※

栄養バランスを考えて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。

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
入っていたアナタはラッキー！！

●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。

秋の恵み 旬の食材でおいしく健康に



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加新町1808番地36
お問い合わせ／E-mail: all_japan@lunch.jp