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 2025.
7.1(火)~7.31(木)

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お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。

マンナンヒカリと 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。

51プレゼント換券 あ! 見つけてラッキー!!

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アナタはラッキー!!

もれなくグルメカタログプレゼント!

●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。

「土用の丑の日」

うなぎを楽しみませんか♪

暑さが厳しいこの時期に栄養価の高いうなぎを食べて夏の暑さを乗り切りましょう!

たれとご飯をからめて

しっかりスタミナ補給!

お好みで山椒をかけて

お弁当のご用命はこちらへ

フレッシュランチ39

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

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	火	水	木	金
	1 黒酢酢豚 525kcal 発芽玄米ご飯	2 ささみステーキ カクテルソース 412kcal 黒米ご飯	3 さば味噌焼き 598kcal 七福米ご飯	4 ポークソテー 照り焼きソース 493kcal もち麦ご飯
7 麻婆焼きそば 487kcal 発芽玄米ご飯	8 タラバター醤油焼き 448kcal 黒米ご飯	9 鶏肉チーズ焼き 571kcal 七福米ご飯	10 卯の花フライ &夏野菜カレー 538kcal もち麦ご飯	11 豚肉スタミナ炒め 513kcal 十六穀ご飯
14 豆腐ステーキ 南蛮あん 466kcal 黒米ご飯	15 ポークジンジャー 430kcal 七福米ご飯	16 具だくさん八宝菜 428kcal もち麦ご飯	17 ささみ香草焼き 489kcal 十六穀ご飯	18 チーズハンバーグ トマトソース 548kcal 発芽玄米ご飯
21 海の日	22 さっぱり梅しそ麺 501kcal もち麦ご飯	23 サーモン柚子胡椒焼き 473kcal 十六穀ご飯	24 チリビーンズ 479kcal 発芽玄米ご飯	25 チキンソテー コチュマヨソース 572kcal 黒米ご飯
28 野菜つくね デミソース 450kcal もち麦ご飯	29 蒸し鶏とわかめの フレンチサラダ 439kcal 十六穀ご飯	30 白身魚の唐揚げ 465kcal 発芽玄米ご飯	31 たっぷり野菜の 回鍋肉 474kcal 黒米ご飯	

食欲そそる麻婆あんが麺にもご飯にもよく合います♪

鶏肉に含まれるタンパク質は健康な体づくりをサポートします