

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？

2026.  
5.1金 ~ 5.29金

月 -mon-

火 -tue-

水 -wed-

木 -thu-

金 -fri-

一食あたり **600** kcal以下\*

栄養バランスを考へ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！

発芽玄米ご飯 黒米ご飯 もち麦ご飯 七福米ご飯 十六穀ご飯

マンナンヒカリ 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。

**引換券 プレゼント**

**鬼っけてラッキー!!**

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。

**納豆のちから**

納豆は、大豆と納豆菌から生まれる発酵食品。良質なたんぱく質やビタミンを含んだスーパーフードです。

●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。

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載・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知新町1808番地36  
お問い合わせ / E-mail : all\_japan@lunch.co.jp

4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 卵の花フライ & 豆腐そぼろ煮  571kcal 黒米ご飯	8 黒酢豚  524kcal 十六穀ご飯
11 鶏肉チーズ焼き  553kcal 七福米ご飯	12 れんこんつくね トマトソース  530kcal 発芽玄米ご飯	13 サーモン塩焼き  462kcal 黒米ご飯	14 豆腐ステーキ 南蛮あん  497kcal 十六穀ご飯	15 野菜と肉団子の オイスター炒め  443kcal もち麦ご飯
18 オムレツ きのこハヤシソース  460kcal 発芽玄米ご飯	19 麻婆焼きそば  433kcal 黒米ご飯	20 ささみBBQ焼き  424kcal 十六穀ご飯	21 豚肉スタミナ炒め  484kcal もち麦ご飯	22 白身魚の磯辺唐揚げ  553kcal 七福米ご飯
25 チリビーンズ  455kcal 黒米ご飯	26 さば山椒焼き  557kcal 十六穀ご飯	27 具だくさん八宝菜  484kcal もち麦ご飯	28 豆腐ハンバーグ 照り焼きソース  474kcal 七福米ご飯	29 鶏肉パン粉焼き  545kcal 発芽玄米ご飯

※お弁当は健康に嬉しい栄養素を含んでいます。

ピリ辛な山椒がさばのうま味を引き立てます。