

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.
6.1月~6.30日

月 -mon-

火 -tue-

水 -wed-

木 -thu-

金 -fri-

1 オムレツ
ラタトゥイユソース



531kcal 十六穀ご飯

2 豚しゃぶとわかめの
スパサラダ



422kcal もち麦ご飯

3 ささみパン粉焼き



492kcal 七福米ご飯

4 黒酢酢豚



487kcal 発芽玄米ご飯

5 タラマヨネーズ焼き



476kcal 黒米ご飯

8 こんにゃく入り
回鍋肉



459kcal もち麦ご飯

9 チーズハンバーグ
オニオンソース



536kcal 七福米ご飯

10 サーモンみりん焼き



485kcal 発芽玄米ご飯

11 野菜たっぷり
キーマカレー



471kcal 黒米ご飯

12 鶏肉BBQ焼き



597kcal 十六穀ご飯

15 豆腐ステーキ
コチュマヨソース



522kcal 七福米ご飯

16 チリビーンズ



526kcal 発芽玄米ご飯

17 焼きサバ
味噌だれかけ



488kcal 黒米ご飯

18 ささみバジル焼き



462kcal 十六穀ご飯

19 具だくさん八宝菜



456kcal もち麦ご飯

22 豚肉山椒炒め



464kcal 発芽玄米ご飯

23 チキンソテー
きのこソース



583kcal 黒米ご飯

24 麻婆焼きそば



461kcal 十六穀ご飯

25 ホッケ照り焼き



457kcal もち麦ご飯

26 れんこんつくね
トマトソース



514kcal 七福米ご飯

29 白身魚の南部天ぷら



465kcal 黒米ご飯

30 厚揚げと野菜の
オイスター炒め



428kcal 十六穀ご飯

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！

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回めたもので、食物繊維が豊富！日本人が不足しがちな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【6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。

6月は歯の健康習慣

「よく噛む」が健康への第一歩！
噛むことは体の健康につながります。

歯の健康を守る

消化吸収がスムーズ

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加断縮等・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

