

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 2024年4月 APRIL

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!

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

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。

春の訪れ 山菜を楽しもう

山菜のほろ苦さを様々な料理で堪能しましょう!
揚げ物、煮物、和え物...お好みで

よもぎ たるの芽 ふきのとう こごみ わらび

こしあぶら

電子レンジを使用する際は

ご面倒でも電子レンジ対応容器に移して温め直してください。

お弁当のご用命はこちらへ

はんすい **HAN'SUI**

TEL (0569) 22-5821
FAX (0569) 22-5870

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。
- 当社ではおかすの塩分相当量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。

<p>1 サーモン塩焼き</p> <p>530kcal 黒米ご飯</p>	<p>2 海鮮八宝菜</p> <p>425kcal 七福米ご飯</p>	<p>3 揚げ出し豆腐 和風あん</p> <p>507kcal もち麦ご飯</p>	<p>4 黒酢豚</p> <p>484kcal 十六穀ご飯</p>	<p>5 鶏肉の柚庵焼き</p> <p>590kcal 発芽玄米ご飯</p>
<p>8 野菜つくね ごまソース</p> <p>550kcal 七福米ご飯</p>	<p>9 カレイパン粉焼き</p> <p>442kcal もち麦ご飯</p>	<p>10 蒸し鶏とわかめの春雨サラダ</p> <p>445kcal 十六穀ご飯</p>	<p>11 ポークソテー BBQソース</p> <p>449kcal 発芽玄米ご飯</p>	<p>12 煮物盛り合わせ</p> <p>446kcal 黒米ご飯</p>
<p>15 オムレツ たらこソース</p> <p>487kcal もち麦ご飯</p>	<p>16 チリビーンズ</p> <p>451kcal 十六穀ご飯</p>	<p>17 鯖の味噌煮</p> <p>501kcal 発芽玄米ご飯</p>	<p>18 チキンステーキ 照り焼きソース</p> <p>537kcal 黒米ご飯</p>	<p>19 豚肉生姜炒め</p> <p>470kcal 七福米ご飯</p>
<p>22 イカバター醤油焼き</p> <p>578kcal 十六穀ご飯</p>	<p>23 肉団子と春雨の中華炒め</p> <p>499kcal 発芽玄米ご飯</p>	<p>24 豆腐ステーキ 香味あん</p> <p>523kcal 黒米ご飯</p>	<p>25 たっぷり野菜の回鍋肉</p> <p>481kcal 七福米ご飯</p>	<p>26 ササミチーズ焼き</p> <p>413kcal もち麦ご飯</p>

豚肉と生姜は免疫力を高める組み合わせ☆