

おまかせ

# 健康三彩

KENKOSANSAI

ウエイトや血糖値が  
気になる方におすすめです。

●=「たんぱく質源」 ●=「ビタミン・ミネラル源」 ●=「糖質源」  
商品はカロリーの順番に並んでいます!! あなたに合ったカロリーでお選びください。

弁当  
全品 各 ¥840 (税込)

冷凍全品  
各 ¥680 (税込)  
※おかずのみの商品となります。

カラダにうれしいデリバリー! オフィスで、ご自宅で、手軽に始めよう!

カロリー-560Kcal 以下

カロリー-481Kcal 塩分2.6g  
※白米での1食あたり



たららのラタトゥーユソース弁当

●たららのラタトゥーユソース ●もやしと小松菜のソテー  
●じゃが芋のカレー煮

カロリー-507Kcal 塩分2.2g  
※白米での1食あたり



チンジャオロースー弁当

●チンジャオロースー ●チンゲン菜のサラダ  
●かぼちゃとエビのソテー

さらに

カロリーコントロール

お弁当のカロリーは白米(296kcal)とおかずを完食された場合の総カロリーです。よりカロリーコントロールを希望される方はご飯の召上がり量での調整をお奨めします。

(例) ご飯3分の2を召上がった場合

$$296 \times \frac{1}{3} = 99 \text{Kcal}$$

表示のお弁当カロリーから  
99Kcalを低減できます。

カロリー-561Kcal 以上 ▶ 600Kcal 以下

カロリー-564Kcal 塩分2.2g  
※白米での1食あたり



ロールキャベツのトマトソース弁当

●ロールキャベツのトマトソース ●もやしとピーマンのナムル  
●ジャーマンポテト

カロリー-565Kcal 塩分2.1g  
※白米での1食あたり



鶏肉のみぞれ煮弁当

●鶏肉のみぞれ煮 ●アスパラとザーサイのちりめん炒め  
●和風マカロニソース

カロリー-577Kcal 塩分1.6g  
※白米での1食あたり



和風おろしハンバーグ弁当

●和風おろしハンバーグ ●切り干し大根  
●高野豆腐とかぼちゃの炊き合わせ

カロリー-600Kcal 以上

カロリー-613Kcal 塩分1.8g  
※白米での1食あたり



チキンクリームシチュー弁当

●チキンクリームシチュー  
●チンゲン菜とあさりの炒め煮 ●さつま芋のフレンチサラダ

カロリー-625Kcal 塩分1.7g  
※白米での1食あたり



チキングリルのトマトソース弁当

●チキングリルのトマトソース ●白菜のクリームソース  
●さつま芋のオレンジ煮

カロリー-627Kcal 塩分2.7g  
※白米での1食あたり



チキンの赤ワイン煮弁当

●チキンの赤ワイン煮 ●ほうれん草とじめじの柚子浸し  
●マカロニトマトソース

カロリー-654Kcal 塩分1.9g  
※白米での1食あたり



トマトハッシュドポーク弁当

●トマトハッシュドポーク ●かぼちゃのミルク煮  
●ひき肉入りスクランブルエッグ