

健康的に毎日の「食」楽しもう。

## お手軽に、「栄養バランス」を考えた 豊富なメニューは20セット!

※上野・東陽町・横浜店は上記以外の商品も取り揃えております。詳しくは店舗までお問い合わせください。

「おまかせ健康三彩」は、おかずを「たんぱく質源」・「ビタミン・ミネラル源」・「糖質源」の3つの栄養源を組み合わせることによって、毎日の「食生活」をバランス良く楽しみながら継続できる飽きのこないメニューでお楽しみいただけます。

## 低GI値食材使用なので、 ダイエットなどにも効果的です。

美味しさへのこだわりはもちろん、GI(グリセミックインデックス)値にも着目し、GI値の低い食材を使用しています。そのため今までと同じ食事を摂りながら、健康を維持することができますと言われています。

体に良い二種類のご飯もご用意しました。

プラス¥100で美味しく変更ご飯



カロリー 315Kcal  
塩分 1.3g

五穀米ヒジキご飯



カロリー 294Kcal  
塩分 2.2g

五穀米ジャコご飯

カロリー 531Kcal 塩分 2.0g  
※白米での1食あたり

**あじのピリ辛香味揚げ弁当**

- あじのピリ辛香味揚げ
- ブロッコリーのカニあんかけ ●春雨とさくらげの和え物

カロリー 538Kcal 塩分 2.1g  
※白米での1食あたり

**とうふハンバーグ弁当**

- とうふハンバーグ ●キャベツと蒸鶏のナムル
- グリーンポテトサラダ

カロリー 560Kcal 塩分 2.5g  
※白米での1食あたり

**かれいのおろし煮弁当**

- かれいのおろし煮 ●若竹煮 ●里芋の煮ころがし

カロリー 560Kcal 塩分 2.4g  
※白米での1食あたり

**肉じゃが弁当**

- 肉じゃが ●小松菜の煮浸し ●豆腐のくずあん

カロリー 581Kcal 塩分 2.7g  
※白米での1食あたり

**マーボーナス弁当**

- マーボーナス ●春雨のオイスターサラダ
- 高野豆腐とチンゲン菜のごま和え

カロリー 585Kcal 塩分 2.4g  
※白米での1食あたり

**さけのマリネ弁当**

- さけのマリネ ●かぶのクリーム煮
- じゃが芋のマスタード和え

カロリー 590Kcal 塩分 2.2g  
※白米での1食あたり

**さわらの西京味噌弁当**

- さわらの西京味噌 ●昆布の炒め煮 ●鶏そぼろ煮

カロリー 599Kcal 塩分 2.7g  
※白米での1食あたり

**八宝菜弁当**

- 八宝菜 ●かぼちゃのサラダ ●ねぎたま

カロリー 695Kcal 塩分 2.7g  
※白米での1食あたり

**さばの味噌煮弁当**

- さばの味噌煮 ●五目ひじき ●じゃが芋のごま風味

カロリー 711Kcal 塩分 2.6g  
※白米での1食あたり

**とんかつの卵とじ弁当**

- とんかつの卵とじ ●ほうれん草のくるみ和え
- 里芋の枝豆あん

カロリー 738Kcal 塩分 2.4g  
※白米での1食あたり

**鶏の唐揚げ甘酢あん弁当**

- 鶏の唐揚げ甘酢あん ●もやしのザーサイ和え
- 長芋のめんたいチーズ



この化粧箱に詰めて  
お届けします。

■ライフスタイルに合わせて  
冷凍タイプもご用意しております。