

体重や体脂肪を気にしている方へ

楽健弁当

RAKKEN BENTO

楽健弁当は、糖質制限をしている方へ
向けた1週間のプログラム弁当です。
おいしく食べて体も健康に!



楽健POINT

エネルギー580kcal(週平均)
1食あたりのエネルギー 580kcal(週平均)のメニューです。(ごはんを含む)

塩分4.0g(週平均)
1食あたりの塩分4.0g(週平均)。

糖質約40g(週平均)
1食あたり糖質約40g(週平均)のメニューです。

野菜たっぷり
1食でお野菜150g以上(週平均)が摂れます。

お弁当ご注文期間

12/5月 ~ 12/18日

アレルギー
物質表示



12/5月



スパイス
サーモンステーキ

人気メニュー!!



野菜のせきまーカレー
(マンナン入り糖質off)
カロリー 471kcal たんぱく質22.3g 脂質22.0g
炭水化物49.6g 塩分3.1g

12/6火



とりの米粉唐揚げ

新メニュー!!



十六穀ごはん
(マンナン入り糖質off)
カロリー 473kcal たんぱく質36.8g 脂質12.8g
炭水化物55.1g 塩分2.0g

12/7水



牛肉ときのこの和風炒め



マンナン入りごはん
(糖質off)
カロリー 561kcal たんぱく質23.9g 脂質26.9g
炭水化物58.3g 塩分3.8g

12/8木



ハンバーグの
きのこソース

人気メニュー!!



十六穀ごはん
(マンナン入り糖質off)
カロリー 464kcal たんぱく質19.3g 脂質20.3g
炭水化物53.5g 塩分3.5g

12/9金



鯖と鰻田の
おろしポン酢



発芽玄米ごはん
(マンナン入り糖質off)
カロリー 650kcal たんぱく質26.2g 脂質39.9g
炭水化物48.7g 塩分3.5g

12/10土



とりささみの柚子こしょう・
味噌こうじ焼

栄養士おすすめメニュー!!



黒米ごはん
(マンナン入り糖質off)
カロリー 499kcal たんぱく質33.0g 脂質22.2g
炭水化物46.2g 塩分3.1g

12/11日



オムレツの
きのこあんかけ



きき麦ごはん
(マンナン入り糖質off)
カロリー 391kcal たんぱく質16.7g 脂質14.1g
炭水化物55.1g 塩分3.3g

12/12月



豚ロースステーキの
サルサソースかけ

栄養士おすすめメニュー!!



黒米ごはん
(マンナン入り糖質off)
カロリー 483kcal たんぱく質21.0g 脂質25.2g
炭水化物46.0g 塩分2.3g

12/13火



ホタテ・がんもの煮物



十六穀ごはん
(マンナン入り糖質off)
カロリー 427kcal たんぱく質25.0g 脂質14.1g
炭水化物59.1g 塩分3.7g

12/14水



豚肉と野菜の黒酢あん



きき麦ごはん
(マンナン入り糖質off)
カロリー 570kcal たんぱく質21.2g 脂質30.5g
炭水化物57.9g 塩分3.0g

12/15木



筑前煮



発芽玄米ごはん
(マンナン入り糖質off)
カロリー 557kcal たんぱく質26.4g 脂質26.9g
炭水化物61.7g 塩分3.3g

12/16金



豚肉のXO醤炒め・春巻



赤米ごはん
(マンナン入り糖質off)
カロリー 469kcal たんぱく質25.8g 脂質15.7g
炭水化物60.3g 塩分3.7g

12/17土



マグロの
おろしにんにくソース

栄養士おすすめメニュー!!



十六穀ごはん
(マンナン入り糖質off)
カロリー 360kcal たんぱく質22.5g 脂質8.5g
炭水化物48.8g 塩分2.6g

12/18日



つみれ入り煮物



黒米ごはん
(マンナン入り糖質off)
カロリー 385kcal たんぱく質16.5g 脂質9.4g
炭水化物61.0g 塩分4.2g

楽健弁当の詳しい情報はこちら

ディナーサービス

検索

※お届けする昼食弁当は、食品衛生上、午後1時までにお召し上がりください。
※お届けの際、前日の空容器を回収いたします。夏期シーズンは保健衛生上「水洗い」にご協力ください。
※当日の仕入の都合で内容の一部が変更になる場合がございますがご了承ください。
※本誌記事および写真の無断転載を禁じます。

- 前週の木曜日までにお申込ください。
- 食数の変更は前日の正午までにお願致します。
- 日曜日・祝日のお届けは致していません。

楽健弁当 申込書

12/5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)	12/12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)

お客様名

コードNo.

ご住所

TEL

ぴあらいぶ
ディナーサービス



予約制
(本体556円
消費税44円) **600円** (内税)

中村家

東大阪市福田上町1丁目28-30
FAX(06)6746-9073

受付電話番号
☎06-6744-3339

担当者