

ほっかいどうヘルスサポートレストラン ★☆☆ 三つ星

栄養バランスメニュー 4つの健康弁当

※個数、地域によっては配達いたします。

全道
初登録

専属栄養士
アスリートフード
マイスターが

完全監修

カロリー、塩分、栄養価をしっかり計算して
目的に合わせてお作りします！

ご飯の量、
強化したい栄養素、
減塩、
アレルギー対応など
相談に応じます。



抵抗カアップ

- ・3分つき玄米ご飯150g
- ・鱈の夕日焼き
- ・甘辛ミルクじゃがいも
- ・パプリカの塩麹マリネ

571
kcal

食塩相当量
2.2g

778円 (税込840円)



やる気アップ

- ・3分つき玄米ご飯150g
- ・鶏むね肉タンドリーチキン
- ・ひじきの胡麻ミルク煮
- ・パプリカの塩麹マリネ

538
kcal

食塩相当量
2.3g

778円 (税込840円)



能力アップ

- ・3分つき玄米ご飯200g
- ・鮭のチリソース
- ・ほうれん草と鯖缶の胡麻和え
- ・パプリカの塩麹マリネ

721
kcal

食塩相当量
2.2g

889円 (税込960円)



元気チャージ

- ・3分つき玄米ご飯200g
- ・エゾ鹿肉100%煮込ハンバーグ
- ・ほうれん草と鯖缶の胡麻和え
- ・ピーマンのカレー風味きんぴら

787
kcal

食塩相当量
3.0g

889円 (税込960円)



お惣菜9品バラエティ ループナイン



主菜1品・副菜8品

30品目以上の食材
栄養バランス満点！

926円

(税込1,000円)



3分つき
玄米ご飯

別売 100g 150円～

手まりご飯3つ+お惣菜8品 勝ちどき弁当 カチベン



602kcal 食塩相当量3.3g

3分つき玄米ご飯150g

926円

(税込1,000円)

たんぱく質
P: 19.7%(13~20%)



炭水化物 C: 55.4%(50~65%) 脂質 F: 24.9%(20~30%)



鉄×たんぱく質×リコピン

シカトマ 麻婆飯

マーボーハン

540kcal

食塩相当量2.9g

889円 (税込960円)



エゾ鹿+ホウレン草のダブル鉄

シカポパイカレー

560kcal

食塩相当量2.7g

889円 (税込960円)