

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?



2021年5月 MAY

月 Monday

火 Tuesday

水 Wednesday

木 Thursday

金 Friday

3 憲法記念日



4 みどりの日



5 こどもの日



6 ロールキャベツ  
和風あん



485kcal 黒米ご飯

7 ホキ唐揚げ



524kcal 七穀雑穀ご飯

10 つくね焼き  
カニカマあん



559kcal 十六穀ご飯

11 かぼちゃクノードル



589kcal 発芽玄米ご飯

12 チキンステーキ  
ヤンニョムソース



572kcal 黒米ご飯

13 サーモン塩焼き



517kcal 七穀雑穀ご飯

14 豆腐ハンバーグ  
しらすあん



455kcal もち麦ご飯

17 クービーリチー



480kcal 発芽玄米ご飯

18 蒸し鶏と野菜の  
スパサラダ



536kcal 黒米ご飯

19 タラの2色ごま焼き



426kcal 七穀雑穀ご飯

20 豚肉のバジル焼き



526kcal もち麦ご飯

21 オムレツ  
クリームソース



539kcal 十六穀ご飯

24 サーモン  
チーズ焼き



480kcal 黒米ご飯

25 揚げ出し豆腐  
干しエビあん



523kcal 七穀雑穀ご飯

26 鯖の味噌煮



519kcal もち麦ご飯

27 イカマヨネーズ焼き



560kcal 十六穀ご飯

28 鶏肉のオイスター煮



599kcal 発芽玄米ご飯

31 具だくさん麻婆春雨



493kcal 七穀雑穀ご飯

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ご飯約150g分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!



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糖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。

**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。



**オリーブオイル**  
— 身体の中からキレイに —  
オリーブの実から採れるオリーブオイル。オリーブオイルは抗酸化作用が高く、生活習慣病予防や美容効果が期待できると言われ、身体にも良い効果があることから、「飲む黄金」とも呼ばれる良質な油です。トマトや豆腐、パンなどにひとかけすると料理に深みを与え、オリーブオイルの脂溶性ビタミンもオリーブオイルの良質な成分の油溶性ビタミンとして吸収されます。

お弁当のご用命はこちらへ

株式会社 ミノヤランチサービス

- 名古屋店 0523384-2939
- 岐阜店 0572481-3343
- 愛知店 0527554-4339
- 0527554-4039
- 札幌店 0541152-3139
- 0561152-8911
- 春日井店 0564635-7739
- 054635-4439
- 東海店 0522601-6439
- 0522601-6230
- 土岐店 0572554-1039
- 0572554-0939
- 多治摩店 0523432-8539
- 0523432-6238
- 徳島店 0522890-4639
- 0521800-1939
- 多治摩支店 0572224-5739
- 0572221-2339
- 津市 0547224-0339
- 0547224-0273
- 名古屋支店 0521983-8239
- 0521983-8739
- 小笠原店 0564672-2339
- 0564672-2439
- 東海支店 0561137-2839
- 0561137-2939
- 一宮店 0546675-2739
- 0546675-2939
- 岐阜支店 0523653-3639
- 0523653-3539
- 豊田店 0545337-3239
- 0545337-3240
- 岐阜支店 0521401-7439
- 0521401-7639
- 名古屋支店 0571648-7739
- 0571648-8239
- 小笠原支店 0576648-9440
- 半田店 0564823-9139
- 0564823-9639
- 高浜店 0564634-0039
- 0564634-3939
- 刈谷店 0566645-5339
- 0566645-5139

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、食生活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、お弁当箱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。
- 当社ではおかずの量(分量)が月平均3.0g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。
- アレルギー対応はございません。
- 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。

\*メニュー別の食事・写真などの複製・転写・複製も禁止されています。



本館/総社 サクキョウホール  
〒950-0808 新潟県新潟市東区長沼町1808番地36  
お問い合わせ E-mail Japan@minoya.co.jp