

Healthy & Beauty

健美膳

美しく・健康を目指したお弁当生活を始めませんか?

2021年11月 NOVEMBER

一食あたり
600
kcal以下*

栄養バランスを考え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とご飯150g分を含めた数値です。
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、こんにゃくを積極的に献立に取り入れています。

マンナンヒカリと
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ゃくの精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。

コーヒーライフを楽しく

世界中で愛されているコーヒー。そんなコーヒーの魅力を最大限に引き出す。

カフェイン摂取でリフレッシュ! (気分転換におすすりませう)

糖が苦手な方に! 糖が入っていない。糖の代わりに甘みを感じていただけます。

味・香りなど様々な楽しみ方。お気に入りの一杯を見つけてください。

※お湯を注ぎ入れて、美味しいコーヒーライフをお楽しみください。

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。

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

各支店 (052) 344-2839 (052) 345-3345 東 店 (052) 674-6439 (052) 676-4039
東 店 (056) 152-3139 (056) 152-4911 春日井店 (056) 35-7739 (056) 35-6639
東 店 (056) 601-6839 (056) 601-6230 土 店 (057) 54-1039 (057) 54-0939
春日井店 (052) 432-8539 (052) 432-8234 春日井店 (052) 800-8639 (052) 800-1939
春日井店 (057) 254-5739 (057) 251-2339 春日井店 (056) 78-8339 (056) 78-8273
春日井店 (052) 903-8239 (052) 903-8739 春日井店 (056) 72-2239 (056) 72-2439
春日井店 (056) 137-2839 (056) 137-2939 春日井店 (056) 75-2739 (056) 75-2939
春日井店 (052) 365-3639 (052) 365-3539 春日井店 (056) 53-3239 (056) 53-3240
春日井店 (052) 401-7439 (052) 401-7639 春日井店 (056) 22-4239 (056) 22-4539
春日井店 (057) 344-7739 (057) 344-8239 春日井店 (056) 74-6439 (056) 74-6439
春日井店 (056) 23-9339 (056) 23-9639 春日井店 (056) 54-0239 (056) 54-0339
春日井店 (056) 65-5339 (056) 65-5139

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、食品衛生上適切な場所に置き、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、メニューや米量値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、お届け時にはシートを使用しております。また賞味の回収は翌日になる場合もございます。
- 当社ではお弁当の重量(賞味)が月平均3.0kg以下を目指してお弁当を供給し、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きます。
- アレルギー対応はおりません。
- 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。

※メニュー表の記載写真と実際の撮影写真とを照らし合わせてください。



本館 (株) サニエール・ジャパン
〒950-0808 新潟県新潟市東区城戸町100番地30
お問い合わせ E-mail: info@minoyalunch.co.jp

月 Monday

火 Tuesday

水 Wednesday

木 Thursday

金 Friday

1 豆腐ステーキ
甘酢あん



522kcal 十六穀ご飯

2 煮物盛り合わせ



530kcal 発芽玄米ご飯

3 文化の日



4 オムレツ
そばろあん



470kcal 七福米ご飯

5 野菜チリソース炒め



421kcal もち麦ご飯

8 豚肉の香草パン粉焼き



570kcal 発芽玄米ご飯

9 あんかけ焼きそば



505kcal 黒米ご飯

10 タラのマヨネーズ焼き



559kcal 七福米ご飯

11 鶏肉のバーベキュー焼き



499kcal もち麦ご飯

12 かぼちゃクノードル



553kcal 十六穀ご飯

かぼちゃは健康維持に
おすすめです。ビタミンCがたっぷり!

15 サーモン味噌焼き



535kcal 黒米ご飯

16 蒸し鶏と野菜の
スパサラダ



497kcal 七福米ご飯

17 チーズハンバーグ
デミソース



505kcal もち麦ご飯

18 豚肉と野菜の
オイスター炒め



496kcal 十六穀ご飯

19 イカのスパイシー焼き



489kcal 発芽玄米ご飯

22 ササミステーキ
マスタードソース



433kcal 七福米ご飯

23 勤労感謝の日



24 白身魚
ナッツ唐揚げ



525kcal 十六穀ご飯

25 ポークジンジャー



501kcal 発芽玄米ご飯

26 サバ塩焼き



587kcal 黒米ご飯

29 回鍋肉



565kcal もち麦ご飯

30 ロールキャベツ
コンソメあん



467kcal 十六穀ご飯