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?

2022年1月 JANUARY

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday
			6 豆腐ステーキ カニカマあんかけ 457kcal 黒米ご飯	7 ササミステーキ タルタルソース 438kcal 七福米ご飯
10 成人の日	11 ヒレカツ 499kcal 発芽玄米ご飯	12 チキン粒マスタード焼き 588kcal 黒米ご飯	13 サーモン塩麹焼き 533kcal 七福米ご飯	14 麻婆豆腐 478kcal もち麦ご飯
17 蒸し鶏とわかめのフレンチサラダ 463kcal 発芽玄米ご飯	18 タラのパン粉焼き 457kcal 黒米ご飯	19 豚肉の2色ごま焼き 549kcal 七福米ご飯	20 野菜つくね焼き 銀あんかけ 548kcal もち麦ご飯	21 イカステーキ チリソース 483kcal 十六穀ご飯
24 豆腐ハンバーグ 甘辛あんかけ 460kcal 黒米ご飯	25 サーモン西京味噌焼き 564kcal 七福米ご飯	26 酢豚 511kcal もち麦ご飯	27 エビと野菜の旨塩炒め 429kcal 十六穀ご飯	28 鶏肉のスパイシー焼き 559kcal 発芽玄米ご飯
31 鯖の照り焼き 589kcal 七福米ご飯				

ササミは高たんぱく・低脂質な食材です♪

2色のごまの風味をお楽しみください。

一食あたり600kcal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とご飯約150g分を合わせた数値です。
なお、一週間のメニュー内容にお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!

発芽玄米ご飯 / 黒米ご飯 / もち麦ご飯 / 七福米ご飯 / 十六穀ご飯 / マンナンヒカリ

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この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。

1/7は 春の七草の日

心身たっぷりの七草がゆで、身も心もほっと温まりませんか♪

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

店名	TEL	FAX	店名	TEL	FAX
名古屋港店	(052)384-2839	(052)381-3345	弥富店	(0567)56-6339	(0567)56-4039
尾張旭店	(0561)52-3139	(0561)52-8911	春日井店	(0568)35-7739	(0568)35-6639
栄 落 店	(052)601-6839	(052)601-6230	土岐店	(0572)54-1039	(0572)54-0939
名古屋中川店	(052)432-8539	(052)432-6238	名古屋天白店	(052)800-8639	(052)800-1939
多治見店	(0572)24-5739	(0572)21-2339	津島店	(0567)28-0339	(0567)28-0273
名古屋北店	(052)903-8239	(052)903-4739	小牧店	(0568)72-2239	(0568)72-2439
東郷店	(0561)37-2839	(0561)37-2939	一宮店	(0586)75-2739	(0586)75-2939
名古屋中央店	(052)365-3639	(052)365-3539	蟹田店	(0565)37-3239	(0565)37-3240
名古屋西店	(052)401-7439	(052)401-7639	桑名店	(0594)22-6123	(0594)22-6570
中津川店	(0573)68-7739	(0573)68-8239	可児店	(0574)60-0439	(0574)60-0840
半田店	(0569)23-9339	(0569)23-9639	高浜店	(0566)54-0039	(0566)54-3939
知立店	(0566)85-5339	(0566)85-5139			

フレッシュランチ39

本部／(株)サンキューオールジャパン
〒950-0868 新潟県新潟市東区紫竹卸新町1808番地36
お問い合わせ／E-mail：o-l_japan@lunch.co.jp

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、お届け時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。
- 当社ではおかずの塩分相当量1か月平均3.8g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。
- アレルギー対応はおこなっておりません。
- 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。

※メニュー表の記事・写真などの無断転写・複製・転載を禁じます。

あけましておめでとうございます　本年もよろしくお願い申し上げます