

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8月 AUGUST

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、こんにやくを積極的に献立に取り入れています。

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!

マンナンヒカリと **5種雑穀米**

※お弁当に使用

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精粉を米粒に固めたもので、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出来る便利な食品です。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。

8月31日は... **野菜の日**

「野菜の魅力を広げたい!」という思いから、(中)き(3)いの語呂合わせで制定されました。

特にこの野菜は、美味しく食べて栄養がたっぷり! ぜひ、野菜の魅力を堪能してください!

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

●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。
- 当社はお客様の満足度向上が目的で、毎月平均3.5点以下を目指してお弁当を届け、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。
- アレルギー対応は承っております。
- 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。

※メニュー裏の「写真と実際の色合いが異なる場合があります」

本館(株)サンキューオリジナル
〒950-0808 新潟県新潟市東区蔵竹町180番地30
お問い合わせ E-mail: Japan@lunch.co.jp

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri
1 イカステーキ ねぎあんかけ 493kcal もち麦ご飯	2 卵の花フライ ソース&マスタード添え 570kcal 十六穀ご飯	3 豚肉の塩麹焼き 487kcal 発芽玄米ご飯	4 夏野菜のトマト煮 574kcal 黒米ご飯	5 蒸し鶏とわかめの スパサラダ 439kcal 七福米ご飯
8 サーモンパン粉焼き 548kcal 十六穀ご飯	9 豚肉とれんこんの オイスター炒め 491kcal 発芽玄米ご飯	10 鶏肉の塩だれ焼き 594kcal 黒米ご飯	8/11(木)~8/16(火)は 健美膳のご提供はございません。	
8/11(木)~8/16(火)は 健美膳のご提供はございません。				
17 サワラの唐揚げ 584kcal 七福米ご飯	18 具だくさん麻婆茄子 474kcal もち麦ご飯	19 梅しそ麺 447kcal 十六穀ご飯		
22 豚しゃぶサラダ ポン酢醤油添え 436kcal 黒米ご飯	23 エビと野菜の旨塩炒め 462kcal 七福米ご飯	24 ササミステーキ サルサソース 487kcal もち麦ご飯	25 サバの照り焼き 556kcal 十六穀ご飯	26 きのこ入り黒酢豚 568kcal 発芽玄米ご飯
29 ボークケチャップ 507kcal 七福米ご飯	30 サーモン一味焼き 472kcal もち麦ご飯	31 豆腐ハンバーグ 干しエビあんかけ 474kcal 十六穀ご飯		