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9月 SEPTEMBER

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri
			1 蒸し鶏と野菜のスパサラダ 443kcal 発芽玄米ご飯	2 イカステーキ たらこソース 520kcal 黒米ご飯
5 鶏肉の味噌焼き 543kcal もち麦ご飯	6 春雨と野菜のチャプチェ風炒め 432kcal 十六穀ご飯	7 白身魚ゆかり天 ゆかりの風味をお楽しみ下さい♪ 565kcal 発芽玄米ご飯	8 野菜つくね焼き トマトソース 557kcal 黒米ご飯	9 海鮮八宝菜 450kcal 七福米ご飯
12 ササミ香草焼き 555kcal 十六穀ご飯	13 揚げ出し豆腐 香味あんかけ 519kcal 発芽玄米ご飯	14 豚しゃぶサラダ ごまドレ添え 514kcal 黒米ご飯	15 鯖の塩焼き 581kcal 七福米ご飯	16 ロールキャベツ コンソメあんかけ 502kcal もち麦ご飯
19 敬老の日	20 サーモン南部焼き 407kcal 黒米ご飯	21 野菜ケチャップ炒め 535kcal 七福米ご飯	22 鶏肉のチーズ焼き 576kcal もち麦ご飯	23 秋分の日
26 豆腐ハンバーグ デミグラスソース 537kcal 黒米ご飯	27 ササミステーキ オーロラソース 577kcal 七福米ご飯	28 ピリ辛麻婆茄子 507kcal もち麦ご飯	29 豚肉の生姜炒め 527kcal 十六穀ご飯	30 オムレツ カニカマあんかけ かに玉風に仕上げた一品です♪ 499kcal 発芽玄米ご飯

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！

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。

食欲の秋を堪能しよう

様々な食材が旬を迎える季節です♪

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)56-6039
鳴浦知立店	(0566)52-3139	(0566)52-8911	春日井店	(0568)35-7739	(0568)35-6439
東海店	(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	豊田店	(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)66-8239	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
刈谷店	(0566)91-1839	(0566)91-1840	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_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。