

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？

2023年2月 FEBRUARY

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澱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。

生活リズムを整えよう

リズムを整えて、毎日いきいき過ごしましょう！



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。

月 Mon 火 Tue 水 Wed 木 Thu 金 Fri

1 煮物盛り合わせ 437kcal 黒米ご飯

2 鯖の一味焼き 574kcal 七福米ご飯

3 ロールキャベツ トマトソース 489kcal もち麦ご飯

※この時期に、ヒリ辛な味をプラス☆

6 たっぷり野菜の回鍋肉 483kcal 発芽玄米ご飯

7 タラのチーズ焼き 490kcal 黒米ご飯

8 ササミステーキ サルサソース 414kcal 七福米ご飯

9 卵の花フライ 500kcal もち麦ご飯

10 豚肉のバジル焼き 473kcal 十六穀ご飯

13 八宝菜 411kcal 黒米ご飯

14 豚肉の生姜炒め 491kcal 七福米ご飯

15 イカのマヨネーズ焼き 553kcal もち麦ご飯

16 鶏肉の西京味噌焼き 587kcal 十六穀ご飯

17 サーモンみりん焼き 453kcal 発芽玄米ご飯

※豚肉と生姜の刺激効果で元気な体へ♪

20 蒸し鶏とわかめの春雨サラダ 422kcal 七福米ご飯

21 オムレツ たらこソース 496kcal もち麦ご飯

22 野菜つくね焼き おろしあん 570kcal 十六穀ご飯

23 天皇誕生日

24 黒酢酢豚 551kcal 黒米ご飯

27 ササミ天ぷら 499kcal もち麦ご飯

28 豆腐ステーキ ごまソース 543kcal 十六穀ご飯

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 (052)384-2839 津店 (057)381-3345 瑞穂店 (056)756-4339 056756-4039
東海店 (056)152-3139 056152-4911 春日井店 (056)413-7719 056413-6439
東海店 (052)601-4439 052601-6230 土庫店 (057)254-1039 057254-0939
名古屋中店 (052)432-4539 052432-6238 名古屋南店 (052)600-4639 052600-1939
多治見店 (057)224-5739 057221-2339 東海店 (056)718-2339 056718-0273
名古屋北店 (052)993-4239 052993-4739 小牧店 (054)617-2239 054617-2439
東海店 (056)137-2839 056137-2939 一宮店 (054)617-2739 054617-2939
名古屋北店 (052)365-3639 052365-3539 豊田店 (056)517-3239 056517-3240
名古屋南店 (052)401-7439 052401-7639 名古屋店 (059)422-4273 059422-4579
中央店 (057)148-7739 057148-8239 小牧店 (052)740-8239 052740-8445
半田店 (056)213-9339 056213-9639 高浜店 (054)544-0439 054544-5439
刈谷店 (056)911-1839 056911-1840 知立店 (056)618-5339 056618-5139

お弁当に関する注意事項
【必ずお読みください】

- お届けるお弁当は、食品衛生上良い場所に置き、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、お届ける際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が相当量が月平均33g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きます。
- 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。
- ※メニュー別の記事・写真との無断転写・複製・転載を禁じます。

0120-111-1111
本部/総機(株)サンキューオリジナル
〒950-0868 新潟県新潟市東区笹井4-1008番地36
お問い合わせ/E-mail: jp@lunchco.jp