

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6月 JUNE

一食あたり
600
kcal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！

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。



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

各営業店 (052)344-2339 (052)381-3345 伊 賀 店 (0547)544-4339 (0547)554-4039
東海店 (0561)52-3139 (0561)52-4911 春日井店 (0564)35-7739 (0564)35-4439
東 海 店 (052)601-4439 (052)601-4230 土 岐 店 (0572)54-1039 (0572)54-0939
多治見店 (0574)32-4539 (0574)32-4234 志 賀 店 (052)400-4839 (052)400-1939
多治見店 (0572)24-5739 (0572)21-2339 東 海 店 (0547)18-4339 (0547)18-0273
名古屋店 (052)903-4239 (052)903-4739 小 牧 店 (0546)72-2239 (0546)72-2439
東 海 店 (0561)137-2839 (0561)137-2939 一 志 店 (0546)75-2739 (0546)75-2939
名古屋店 (052)365-3639 (052)365-3539 東 海 店 (0546)37-3239 (0546)37-3240
春日井店 (052)401-7439 (052)401-7639 光 栄 店 (0574)40-5839 (0574)40-5840
春日井店 (0574)44-7739 (0574)44-8239 東 海 店 (0546)14-4039 (0546)14-3939
半 田 店 (0549)23-9339 (0549)23-9639 知 立 店 (0546)45-5339 (0546)45-5139
刈 谷 店 (0546)91-1339 (0546)91-1840



本部 (株)サンキューオリジナル
〒950-0808 新潟県新潟市東区長町1808番地30
お問い合わせ E-mail: info@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、メニューや栄養価の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。
- 当社ではおかずの分量相当量(1ヶ月平均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」に基づいた当社標準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。

*メニューの記載と写真との前後写真撮影と実物を撮影したものと異なる場合があります。

月	火	水	木	金
1 豚しゃぶとわかめの サウザンサラダ 443kcal 十六穀ご飯	2 オムレツ デミソース 466kcal 発芽玄米ご飯	3 白身魚バター醤油焼き 578kcal 七福米ご飯	4 八宝菜 414kcal もち麦ご飯	5 ササミ香草パン粉焼き 543kcal 十六穀ご飯
6 春雨と野菜の チャブチェ風炒め 473kcal 発芽玄米ご飯	7 揚げ出し豆腐 和風あん 434kcal 黒米ご飯	8 鶏肉の2種焼き 526kcal もち麦ご飯	9 野菜つくね カクテルソース 562kcal 十六穀ご飯	10 麻婆きのこ 402kcal 発芽玄米ご飯
11 サーモンバジル焼き 448kcal 黒米ご飯	12 たっぷり野菜の 回鍋肉 502kcal 七福米ご飯	13 黒酢豚 549kcal 十六穀ご飯	14 蒸し鶏と野菜の スパサラダ 484kcal 発芽玄米ご飯	15 タラの柚庵焼き 477kcal 黒米ご飯
16 ボークステーキ ヤンニョムソース 526kcal 七福米ご飯	17 卵の花フライ 554kcal もち麦ご飯	18 豆腐ステーキ カニカマあん 539kcal 発芽玄米ご飯	19 鯖の生美醤油焼き 566kcal 黒米ご飯	20 ビーンズカレー 525kcal 七福米ご飯
21 ササミステーキ 照り焼きソース 446kcal もち麦ご飯	22 豚肉の味噌炒め 490kcal 十六穀ご飯			