

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9月 SEPTEMBER

月

火

水

木

金

1

イカステーキ  
ねぎあんかけ



509kcal 十六穀ご飯

4

チリピーズ

※買値が安くても、買値が安いからといって、品質が低いものを選んではいけません。



443kcal 黒米ご飯

5

鯖の塩焼き



542kcal 七福米ご飯

6

揚げ出し豆腐  
和風あん



514kcal もち麦ご飯

7

八宝菜



437kcal 十六穀ご飯

8

チキンステーキ  
マスタードソース



581kcal 発芽玄米ご飯

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  
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。

11

たっぷり野菜の  
回鍋肉



509kcal 七福米ご飯

12

ポークステーキ  
照り焼きソース



437kcal もち麦ご飯

13

蒸し鶏とわかめのサラダ



418kcal 十六穀ご飯

14

麻婆春雨



442kcal 発芽玄米ご飯

15

タラのマヨネーズ焼き



529kcal 黒米ご飯

18

敬老の日



19

サーモン生姜醤油焼き



490kcal 十六穀ご飯

20

豚肉スタミナ炒め



491kcal 発芽玄米ご飯

21

かぼちゃクノーデルフライ



509kcal 黒米ご飯

22

豆腐ハンバーグ  
デミソース



469kcal 七福米ご飯

25

白身魚  
カレーフリッター



565kcal 十六穀ご飯

26

鶏肉チーズ焼き



549kcal 発芽玄米

27

黒酢豚



541kcal 黒米ご飯

28

肉団子と野菜の  
オイスター炒め



472kcal 七福米ご飯

29

鯖の味噌焼き



597kcal もち麦ご飯

味噌の香ばしい風味が食欲をそそります

9月9日は重陽の節句

「重陽の節句」とも呼ばれ、「菊の節句」などとともに五節句のひとつです。菊酒をたしなみ、栗ご飯を食べたりする風習があります。

菊酒 栗ご飯

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 ミノランチサービス

名古屋店 0523344-2839 津店 0576754-6339 京都店 05756-4039  
東京店 056152-3139 春日井店 05641-15779 東海店 05641-354439  
東海店 0526101-4839 土佐店 0572154-1039 徳島店 0572154-0939  
岐阜店 0527432-4539 石川店 0527432-4238 富山店 0527432-4239  
多治見店 0527224-5739 岐阜店 056718-2339 岐阜店 056718-2339  
名古屋店 0527933-4239 名古屋店 0527933-4239 小牧店 05641-72239  
東海店 0561137-2839 東海店 05641-75279 東海店 05641-75279  
名古屋店 052365-3639 名古屋店 052365-3639 豊田店 05651-373240  
名古屋店 0527401-7439 名古屋店 0527401-7439 光店 0574640-0839 0574640-0840  
中津川店 0527148-7739 0527148-8139 東店 05661-4-0239 05661-4-3939  
半田店 0564213-9339 0564213-9639 刈谷店 05646-45-5339 05646-45-5139  
刈谷店 05646-91-1839 05646-91-1840

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。  
●当社ではお弁当の賞味期限が月平均3.9日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。  
※メニュー別の詳細写真などの印刷物や複製・転載を禁じます。

本館 (株) サンキューオリジナル  
〒950-0868 新潟県新潟市東区区竹知町1008番地30  
お問い合わせ E-mail: info@japanlunch.co.jp