

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10月 OCTOBER

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。



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

各店舗の電話番号と住所リスト

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。  
●当社ではおかずの量が相当量が月平均330g以下を目標と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。  
\*メニュー表の記載写真と実際の商品写真が異なる場合があります。

月

2 オムレツ  
デミグラスソース



549kcal 発芽玄米ご飯

火

3 八宝菜



354kcal 黒米ご飯

水

4 ササミステーキ  
カクテルソース



441kcal 七福米ご飯

木

5 豚肉生姜炒め



458kcal もち麦ご飯

金

6 卵の花フライ



562kcal 十六穀ご飯

9 スポーツの日



10 鶏肉バジル焼き



576kcal 七福米ご飯

11 豆腐ステーキ  
南蛮あん



480kcal もち麦ご飯

12 サーモン塩焼き



468kcal 十六穀ご飯

13 黒酢豚豚



539kcal 発芽玄米ご飯

16 ポークステーキ  
コチュマヨソース



555kcal 七福米ご飯

17 ロールキャベツ  
トマトソース



464kcal もち麦ご飯

18 チンジャオロース風  
炒め



500kcal 十六穀ご飯

19 鯖の味噌煮



586kcal 発芽玄米ご飯

20 蒸し鶏と野菜の  
春雨サラダ



393kcal 黒米ご飯

23 麻婆きのこ



385kcal もち麦ご飯

24 イカのマヨネーズ焼き



569kcal 十六穀ご飯

25 揚げ出し豆腐  
香味あん



488kcal 発芽玄米ご飯

26 鶏肉のごま旨煮



507kcal 黒米ご飯

27 こんにやく入り  
回鍋肉



463kcal 七福米ご飯

30 野菜つくね  
照り焼きソース



502kcal 十六穀ご飯

31 カレイのレモン醤油焼き



549kcal 発芽玄米ご飯

ヘルシーなこんにやくが  
入って食べ応えアップ!

ミネヤランチサービス  
本部(株)サンキューオリジナル  
〒950-0868 新潟県新潟市東区笹竹加新町1808番地30  
お問い合わせ/E-mail: info@japan@lunch.co.jp