

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？

健美膳 2023年11月 NOVEMBER

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。

11月は「和ごはん月間」

11月24日は「和ごはんの日」の記念日です。和食の魅力を広め、食文化の継承を促すため、和食の振興を目的として定められています。



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 ミノランチサービス

各店舗の電話番号と住所を掲載しています。お問い合わせ先は、各店舗の電話番号またはEメールです。

お弁当に関する注意事項

●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、お弁当の回収は翌日になる場合もございます。
●当社は、お弁当の賞味期限が平均3.2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。

※メニュー表の記載と写真などの相違や写真撮影を禁じます。

月

火

水

木

金

1

八宝菜



418kcal 黒米ご飯

2

ポークステーキ
サルサソース



482kcal 七福米ご飯

3

文化の日



6

豆腐ステーキ
カクテルソース



482kcal 発芽玄米ご飯

7

麻婆春雨



445kcal 黒米ご飯

8

サーモンみりん焼き



452kcal 七福米ご飯

9

ロールキャベツ
クリームソース



447kcal もち麦ご飯

10

卵の花フライ



493kcal 十六穀ご飯

13

肉団子と野菜の
チリソース炒め



519kcal 黒米ご飯

14

鯖みそ焼き



591kcal 七福米ご飯

15

チーズハンバーグ
デミソース



463kcal もち麦ご飯

16

蒸し鶏とわかめの
サウザンサラダ



416kcal 十六穀ご飯

17

揚げ出し豆腐
中華あん



461kcal 発芽玄米ご飯

20

タラのパン粉焼き



536kcal 七福米ご飯

21

煮物盛り合わせ



461kcal もち麦ご飯

22

黒酢豚



568kcal 十六穀ご飯

23

勤労感謝の日



24

チキンソテー
バーベキューソース



554kcal 黒米ご飯

27

野菜つくね
トマトソース



454kcal もち麦ご飯

28

たっぷり野菜の
回鍋肉



499kcal 十六穀ご飯

29

ササミバター醤油焼き



476kcal 発芽玄米ご飯

30

オムレツ
きのこあん



538kcal 黒米ご飯

食物繊維が豊富なきのこあん



本部/（株）サンキューオリジナル
〒950-0868 新潟県新潟市東区長町1808番地30
お問い合わせ/E-mail: info@minolunch.co.jp