

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12月 DECEMBER

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。

〜1年で最も短い日〜  
2023年12月22日は冬至です  
骨から冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。  
栄養たっぷりのかぼちゃと、ボカスカのゆず湯で冬を乗り切りましょう！

ビタミン・ミネラル  
食物繊維などが豊富  
爽やかな香りでリラックス♪

**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 052(344)2839 052(344)3345 伊 店 056(714)4339 056(714)4339  
東 店 056(115)3139 056(115)4911 幸 井 店 056(44)357799 056(44)354439  
東 海 店 052(601)4039 052(601)4230 土 庫 店 057(214)1039 057(214)0939  
名古屋 店 052(432)4539 052(432)4238 小 倉 店 052(400)4639 052(400)1939  
多 治 店 057(214)5739 057(214)2339 東 海 店 056(718)5339 056(718)0273  
名古屋 店 052(393)4239 052(393)4739 小 倉 店 056(44)722339 056(44)722439  
東 海 店 056(117)2839 056(117)2939 一 志 店 056(44)752739 056(44)752939  
名古屋 店 052(365)3639 052(365)3539 豊 田 店 056(51)373239 056(51)373240  
名古屋 店 052(401)7439 052(401)7639 光 栄 店 057(440)5839 057(440)5840  
中 津 川 店 057(144)7739 057(144)8239 東 海 店 056(44)4439 056(44)4439  
半 田 店 056(812)9339 056(812)9639 知 立 店 056(44)855339 056(44)855139  
刈 谷 店 056(46)911339 056(46)911840

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、食品衛生上正しい場所に  
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、お届け時にはシーツ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分相当量1か月平均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。  
※メニュー裏の「記事」や「お弁当の加熱」を必ずご確認ください。



本部/（株）サンキューオリジナル  
〒950-0868 新潟県新潟市東区黄竹加町180番地36  
お問い合わせ/E-mail: a@japanlunch.co.jp

月

火

水

木

金

1

サーモン照り焼き



472kcal 七穀米ご飯

4

白身魚の唐揚げ



472kcal 十六穀ご飯

5

豆腐ステーキ  
ヤンニョムソース



548kcal 発芽玄米ご飯

6

煮物盛り合わせ



439kcal 黒米ご飯

7

チリピーンズ



429kcal 七穀米ご飯

8

鶏肉チーズ焼き



561kcal もち麦ご飯

11

八宝菜



400kcal 発芽玄米ご飯

12

鯖の味噌煮



552kcal 黒米ご飯

13

蒸し鶏と野菜の  
スパサラダ



476kcal 七穀米ご飯

14

野菜つくね  
カクテルソース



554kcal もち麦ご飯

15

豚肉スタミナ炒め



490kcal 十六穀ご飯

18

チキンソー  
サルサソース



579kcal 黒米ご飯

19

たっぷり野菜の  
回鍋肉



466kcal 七穀米ご飯

20

揚げ出し豆腐  
和風あん



400kcal もち麦ご飯

21

黒酢豚



573kcal 十六穀ご飯

22

タラ柚庵焼き



513kcal 発芽玄米ご飯

25

オムレツ  
カニカマあん



504kcal 七穀米ご飯

26

かぼちゃ  
クノーデルフライ



452kcal もち麦ご飯

27

ロールキャベツ  
トマトソース



425kcal 十六穀ご飯

28

ハンバーグ  
&エビフライ



518kcal 発芽玄米ご飯

2023.12/29(金)  
～2024.1/8(月)は  
健美膳のご提供は  
ございません。