

月 -mon-

火 -tue-

水 -wed-

木 -thu-

金 -fri-

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？



2024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。

歯の健康を守ろう

日々の食生活でも歯をつけて丈夫な歯を保ちましょう！

歯を強くする食べ物



よく噛んで、適度に硬いものを食べましょう

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。

3

野菜つくね
照り焼きソース



468kcal 発芽玄米ご飯

4

春雨と野菜の
チャブチェ風炒め



471kcal 黒米ご飯

5

サーモンバター醤油焼き



529kcal 七福米ご飯

6

きのこハヤシ



416kcal もち麦ご飯

7

鶏肉パン粉焼き



597kcal 十六穀ご飯

10

豆腐ステーキ
香味あん



509kcal 黒米ご飯

11

たっぷり野菜の
回鍋肉



457kcal 七福米ご飯

12

ササミチーズ焼き



478kcal もち麦ご飯

13

白身魚の唐揚げ



459kcal 十六穀ご飯

14

チリビーンズ



518kcal 発芽玄米ご飯

17

チキンステーキ
カクテルソース



586kcal 七福米ご飯

18

サバ照り焼き



595kcal もち麦ご飯

19

豚肉スタミナ炒め



523kcal 十六穀ご飯

20

オムレツ
たらこソース



453kcal 発芽玄米ご飯

21

具だくさん八宝菜



420kcal 黒米ご飯

24

エビフライ
& ベイクドエッグ



539kcal もち麦ご飯

25

タラ香草焼き



480kcal 十六穀ご飯

26

黒酢豚



549kcal 発芽玄米ご飯

27

イカステーキ
南蛮あん



475kcal 黒米ご飯

28

蒸し鶏と野菜の
春雨サラダ



418kcal 七福米ご飯

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

支店名	TEL	FAX	支店名	TEL	FAX
名古屋店	0522384-2839	0522381-3345	浜 店	0567156-6339	0567156-4039
東京池袋店	0561152-3139	0561152-8811	朝日町店	0524803-7739	0524803-6639
東 海 店	052401-4439	052401-4239	名古屋店	052400-4639	052400-1939
名古屋中店	052432-4539	052432-6238	津 店	0547124-0339	0547124-0273
名古屋北店	0522903-4239	0522903-4739	小 牧 店	0568172-2239	0568172-2439
南 部 店	0561137-2839	0561137-2939	一 宮 店	05646175-2739	05646175-2939
名古屋中東店	052365-3639	052365-3539	豊 田 店	0565137-3239	0565137-3240
名古屋東店	052401-7439	052401-7639	高 浜 店	05646144-0039	05646144-3939
半 田 店	05648123-9339	05648123-9639	知 立 店	05646185-5339	05646185-5139
刈 谷 店	0564611-1839	0564611-1840			

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、お届け時にはシーン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(1か月平均3.5kg)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。
- アレルギー対応はしておりません。
- 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。

*メニュー一紙の取手写真などの無断転写・複製を禁じます。



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