

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
MINO

2025年3月 MARCH

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！



雑穀米使用

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出来る便利な食品です。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！



りんご1個分の食物繊維(約3.7g)が健美膳のご飯(1食)で摂取できます。

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

各支店 052(384)2839 052(381)3345 伊豆 0567(16)4339 0567(15)4039
東京支店 0561(15)3139 0561(15)4811 東京支店 0564(15)7739 0564(15)4439
東京支店 052(601)4439 052(601)4239 東京支店 052(600)4639 052(600)1939
名古屋中川 052(432)4539 052(432)4238 津 0567(12)0339 0567(12)0273
名古屋北 052(903)4239 052(903)4739 小牧 0568(17)2239 0568(17)2439
名古屋 0561(13)2839 0561(13)2939 一宮 0566(17)2739 0566(17)2939
名古屋中津 052(365)3639 052(365)3539 豊田 0565(17)3239 0565(17)3240
名古屋西 052(401)7439 052(401)7639 高浜 0566(14)0039 0566(14)5439
半田 052(812)9339 0569(23)9639 知立 0566(85)5339 0566(85)5139
刈谷 0566(91)1839 0566(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。
- 当社はお客様の食分相当量1食(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。

※メニュー一紙の記事写真などの撮影・複製・転載を禁じます。

月 -mon-

3

ポークジンジャー



473kcal 七福米ご飯

火 -tue-

4

具だくさん八宝菜



455kcal もち麦ご飯

水 -wed-

5

チキンソテー
コチュマヨソース



568kcal 十六穀ご飯

木 -thu-

6

サーモンみりん焼き



460kcal 発芽玄米ご飯

金 -fri-

7

卵の花フライ
&スタミナ炒め



523kcal 黒米ご飯

10

豆腐ステーキ
カニカマあん



513kcal もち麦ご飯

11

ささみパン粉焼き



465kcal 十六穀ご飯

12

オムレツ
クリームソース



500kcal 発芽玄米ご飯

13

チーズハンバーグ
デミソース



527kcal 黒米ご飯

14

黒酢豚肩



522kcal 七福米ご飯

17

ロールキャベツ
トマトソース



427kcal 十六穀ご飯

18

きのこハヤシ



433kcal 発芽玄米ご飯

19

サバ塩焼き



589kcal 黒米ご飯

20

春分の日



21

鶏肉照り焼き



551kcal もち麦ご飯

24

たらバター醤油焼き



523kcal 発芽玄米ご飯

25

野菜つくね
ごまソース



485kcal 黒米ご飯

26

豚肉の柚庵焼き



450kcal 七福米ご飯

27

蒸し鶏と野菜の
フレンチサラダ



452kcal もち麦ご飯

28

揚げ出し豆腐
和風あん



478kcal 十六穀ご飯

31

たっぷり野菜の
回鍋肉



457kcal 黒米ご飯



本部／(株)サンキューオリジナル
〒950-0868 新潟県新潟市東区長沼町1808番地36
お問い合わせ／E-mail: a@japan@lunch.co.jp