

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？

2025.

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！



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。

梅雨パテを乗り切ろう！

心身の不調が続く季節を日常生活から改善して梅雨を元気に過ごしましょう！



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。

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

名店直営店 (052)384-2839 (052)381-3345 伊勢店 (0567)56-6339 (0567)56-4039
岐阜県店 (056)152-3139 (056)152-4811 岐阜県店 (056)415-7739 (056)415-6439
東海店 (052)601-4439 (052)601-6239 名古屋店 (052)400-4639 (052)400-1939
名古屋中店 (052)432-4539 (052)432-6234 津店 (0547)724-0339 (0547)724-0273
名古屋東店 (052)903-4239 (052)903-4739 小牧店 (0568)72-2239 (0568)72-2439
東海店 (056)137-2839 (056)137-2939 一宮店 (0566)75-2739 (0566)75-2939
名古屋中店 (052)365-3639 (052)365-3539 豊田店 (0565)37-3239 (0565)37-3240
名古屋西店 (052)401-7439 (052)401-7639 高浜店 (0566)54-0039 (0566)54-3939
半田店 (056)812-9339 (056)812-9639 知立店 (0566)85-5339 (0566)85-5139
刈谷店 (0566)91-1839 (0566)91-1840 常滑店 (0569)47-6339 (0569)47-6762

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。
- 当社ではお弁当の単位相当量(1食)が月平均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。
- アレルギー対応は承っておりません。
- 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。

※メニュー一紙の記事写真などの掲載写真と実際の商品とを照らし合わせてください。

月

2

豚肉2色ごま焼き



464kcal 発芽玄米ご飯

火

3

チリビーンズ



525kcal 黒米ご飯

水

4

さば柚子胡椒焼き



585kcal 七福米ご飯

木

5

チキンソテー
デミソース



599kcal もち麦ご飯

金

6

豚しゃぶと野菜の
サウザンサラダ



423kcal 十六穀ご飯

9

オムレツ
ラタウユソース



490kcal 黒米ご飯

10

タラマヨネーズ焼き



533kcal 七福米ご飯

11

豆腐ハンバーグ
照り焼きソース



438kcal もち麦ご飯

12

黒酢豚



539kcal 十六穀ご飯

13

ささみレモン醤油焼き



475kcal 発芽玄米ご飯

16

れんこんつくね
南蛮あん



485kcal 七福米ご飯

17

たっぷり野菜の
回鍋肉



429kcal もち麦ご飯

18

ポークケチャップ



516kcal 十六穀ご飯

19

白身魚磯辺天ぷら



529kcal 発芽玄米ご飯

20

彩り野菜カレー



496kcal 黒米ご飯

23

サーモン塩焼き



497kcal もち麦ご飯

24

豆腐入り八宝菜



477kcal 十六穀ご飯

25

鶏肉香草焼き



543kcal 発芽玄米ご飯

26

オムレツ
&エビフライ



494kcal 黒米ご飯

27

チーズハンバーグ
オニオンソース



559kcal 七福米ご飯

30

豆腐ステーキ
きのこあん



446kcal 十六穀ご飯



本部／(株)サンキューホールディングス
〒950-0868 新潟県新潟市東区霞ヶ丘100番地36
お問い合わせ／E-mail: a_japan@lunch.co.jp