

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.
7月 July

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！



国産米使用



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糖質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！



りんご1個分の食物繊維(3.7g)が健美膳のご飯(1食)で摂取できます。

「土用の丑の日」
うなぎを楽しみませんか？

暑さが厳しいこの時期に栄養価の高いうなぎを食べて夏の暑さを乗り切りましょう！

しっかり
スタミナ補給！

お好みに
山椒をかけて



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。

月

火

水

木

金

1

黒酢豚



525kcal 発芽玄米・玄米

2

ささみステーキ
カクテルソース



412kcal 黒米・玄米

3

さば味噌焼き



598kcal 七穀米・玄米

4

ポークソテー
照り焼きソース



493kcal もち麦・玄米

7

麻婆焼きそば



487kcal 発芽玄米・玄米

8

タラバター醤油焼き



448kcal 黒米・玄米

9

鶏肉チーズ焼き



571kcal 七穀米・玄米

10

卵の花フライ
&夏野菜カレー



538kcal もち麦・玄米

11

豚肉スタミナ炒め



513kcal 十六穀米・玄米

14

豆腐ステーキ
南蛮あん



466kcal 黒米・玄米

15

ポークジンジャー



430kcal 七穀米・玄米

16

具だくさん八宝菜



428kcal もち麦・玄米

17

ささみ香草焼き



489kcal 十六穀米・玄米

18

チーズハンバーグ
トマトソース



548kcal 発芽玄米・玄米

21

海の日



22

さっぱり梅しそ麺



501kcal もち麦・玄米

23

サーモン柚子胡椒焼き



473kcal 十六穀米・玄米

24

チリピーンズ



479kcal 発芽玄米・玄米

25

チキンソテー
コチュマヨソース



572kcal 黒米・玄米

鶏肉に含まれるタンパク質は、健康な体づくりをサポートします。

28

野菜つくね
デミソース



450kcal もち麦・玄米

29

蒸し鶏とわかめの
フレンチサラダ



439kcal 十六穀米・玄米

30

白身魚の唐揚げ



465kcal 発芽玄米・玄米

31

たっぷり野菜の
回鍋肉



474kcal 黒米・玄米

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

名古屋店 (052)384-2839 (052)381-3345 海 部 店 (0567)516-6339 (0567)516-4239
岐阜店 (056)1152-3139 (056)1152-4811 岐阜南店 (056)415-7739 (056)415-6439
東 海 店 (052)601-4439 (052)601-4239 名古屋店 (052)809-4639 (052)809-1939
名古屋北店 (052)432-4539 (052)432-6238 津 南 店 (0567)718-0339 (0567)718-0273
名古屋東店 (052)903-4239 (052)903-4739 小 牧 店 (0568)72-2239 (0568)72-2439
南 部 店 (056)137-2839 (056)137-2939 一 宮 店 (0566)75-7239 (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 須 店 (0566)54-0039 (0566)54-3939
半 田 店 (0568)23-9339 (0568)23-9639 知 立 店 (0566)45-5339 (0566)45-5139
刈 谷 店 (0566)91-1839 (0566)91-1840 飛 騨 店 (0569)47-4339 (0569)47-4762

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、お届け時にはシート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。
●当社ではお弁当の賞味期限を1ヶ月平均3.5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」に基づいた当社規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掲載写真と実際を照らし合わせます。



本部 (株)サンキューオリジナル
〒950-0808 新潟県新潟市東区坂下町100番地30
お問い合わせ E-mail: info@minoyalunch.co.jp