

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？

健美膳 2025.

9月 September

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！



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。

秋バテに負けない体づくり



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

名古商店 (052)384-2839 (052)381-3345 弥生店 (0567)56-6339 (0567)56-4039
常陸町店 (0561)52-3139 (0561)52-4811 春日店 (0568)35-7739 (0568)35-6639
東海店 (052)601-4839 (052)601-4239 名古屋店 (052)800-4639 (052)800-1939
名古屋中店 (052)432-8539 (052)432-6239 津島店 (0567)28-0339 (0567)28-0273
名古屋北店 (052)903-8239 (052)903-4739 小牧店 (0568)72-2239 (0568)72-2439
東郷店 (0561)37-2839 (0561)37-2939 一宮店 (0586)75-2739 (0586)75-2939
名古屋中央店 (052)365-3639 (052)365-3539 豊田店 (0565)37-3239 (0565)37-3240
名古屋南店 (052)401-7439 (052)401-7639 豊浜店 (0566)54-0039 (0566)54-3939
半田店 (0569)23-9339 (0569)23-9639 知立店 (0566)85-5339 (0566)85-5139
刈谷店 (0566)91-1839 (0566)91-1840 常滑店 (0569)47-4339 (0569)47-8672

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。
- 当社ではおかずの量分相当量(1ヶ月平均3.9g)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。

*メニュー表の記事と写真などの印刷転写・複製・転載を禁じます。

月

1

ささみステーキ
ごまソース



445kcal もち麦ご飯

火

2

きのこハヤシ



446kcal 十六穀ご飯

水

3

サーモンパン粉焼き



509kcal 発芽玄米ご飯

木

4

卵の花フライ
&春雨チリソース炒め



540kcal 黒米ご飯

金

5

豚肉と厚揚げの
チャンプルー



478kcal 七福米ご飯

8

白身魚バター醤油焼き



512kcal 十六穀ご飯

9

豚肉BBQ焼き



479kcal 発芽玄米ご飯

10

蒸し鶏とわかめの
春雨サラダ



454kcal 黒米ご飯

11

野菜つくね
デミソース



477kcal 七福米ご飯

12

チリビーンズ



488kcal もち麦ご飯

15

敬老の日



16

たっぷり野菜の
回鍋肉



467kcal 黒米ご飯

17

豆腐ステーキ
照り焼きソース



486kcal 七福米ご飯

18

さば塩焼き



525kcal もち麦ご飯

19

ささみナッツ揚げ



535kcal 十六穀ご飯

22

チーズハンバーグ
オニオンソース



555kcal 黒米ご飯

23

秋分の日



24

鶏肉香草焼き



588kcal もち麦ご飯

25

オムレツ
カクテルソース



494kcal 十六穀ご飯

26

黒酢豚



543kcal 発芽玄米ご飯

29

タラ南部天ぷら



493kcal 七福米ご飯

30

具だくさん八宝菜



498kcal もち麦ご飯



本部 (株)サンキューオリジナル
〒950-0868 新潟県新潟市東区葉竹加新町1808番地36
お問い合わせ E-Mail: info@japan@tunch.co.jp