

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.

11月 November

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。

ホットドリンクでほっと一息

体の芯から温まるやさしい香りのホットドリンク。お好みの香りを楽しみながら、ゆっくりとリラックスタイムを過ごしてみたいいかがでしょうか。



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

店名	TEL	FAX	店名	TEL	FAX
名古屋港店	(052)384-2839	(052)381-3345	弥 富 店	(0567)56-6339	(0567)56-4039
尾張旭店	(0561)52-3139	(0561)52-8911	春日井店	(0568)35-7739	(0568)35-6639
東 海 店	(052)601-6839	(052)601-6230	名古屋白鳥	(052)800-8639	(052)800-1939
名古屋中川店	(052)432-8539	(052)432-6238	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
名古屋西店	(052)401-7439	(052)401-7639	高 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)47-6339	(0569)47-8762

お弁当に関する注意事項

【必ずお読みください】

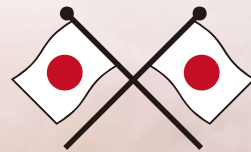
- お届けするお弁当は、食品衛生上涼しい場所に置き、なるべく当日の13時までを目安にお召し上がりください。
- 材料入手の関係で、メニューや栄養価が一部変わることがありますのでご了承ください。
- 衛生上、お届け時にはシートを使用しております。また容器の回収は翌日になる場合もございます。
- 当社ではおかずの塩分相当量1か月平均3.9g以下を目指してお弁当を提供し、カロリーは「日本食品標準成分表」に基づいた当社推定値であり目安として表示させていただいております。
- アレルギー対応はございません。
- 容器及びシートはレンジ非対応のため、電子レンジでの加熱はご遠慮ください。

※メニュー表の記事・写真などの無断転写・複製・転載を禁じます。

月

3

文化の日



火

4

オムレツ
ミートソース



517kcal もち麦ご飯

水

5

サーモン柚庵焼き



494kcal 十六穀ご飯

木

6

麻婆きのこ



443kcal 発芽玄米ご飯

金

7

ささみパン粉焼き



467kcal 黒米ご飯

10

豆腐ステーキ
和風あん



476kcal もち麦ご飯

11

具だくさん八宝菜



469kcal 十六穀ご飯

12

チキンソテー
ヤンニョムソース



554kcal 発芽玄米ご飯

13

卵の花フライ
& 豚肉スタミナ炒め



465kcal 黒米ご飯

14

白身魚の味噌焼き



473kcal 七福米ご飯

17

ささみ香草焼き



416kcal 十六穀ご飯

18

チリビーンズ



454kcal 発芽玄米ご飯

19

ロールキャベツ
クリームソース



444kcal 黒米ご飯

20

さば塩焼き



599kcal 七福米ご飯

21

野菜つくね
照り焼きソース



464kcal もち麦ご飯

24

振替休日



25

タラ磯辺天ぷら



452kcal 黒米ご飯

26

たっぷり野菜の
回鍋肉



501kcal 七福米ご飯

27

豆腐ハンバーグ
BBQソース



508kcal もち麦ご飯

28

鶏肉の生姜煮



524kcal 十六穀ご飯



本部／(株)サンキューオールジャパン
〒950-0868 新潟県新潟市東区紫竹御新町1808番地36
お問い合わせ／E-mail: all.japan@lunch.co.jp