

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.

12月 December

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。

一年の締めくくり
「年越しそば」



たんばく質や食物繊維を含む体にやさしいそばに、お好みの具材を添えて楽しんでみてはいかがでしょうか。



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	名古屋白鳥店	(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

1

サーモンパン粉焼き



502kcal 黒米ご飯

火

2

具だくさん八宝菜



474kcal 七福米ご飯

水

3

ささみステーキ
カクテルソース



439kcal もち麦ご飯

木

4

野菜つくね
ごまソース



525kcal 十六穀ご飯

金

5

チリビーンズ



451kcal 発芽玄米ご飯

8

豆腐ステーキ
オーロラソース



557kcal 七福米ご飯

9

ポークジンジャー



512kcal もち麦ご飯

10

白身魚
バジルフリッター



442kcal 十六穀ご飯

11

豚肉とこんにやくの
オイスター炒め



455kcal 発芽玄米ご飯

12

鶏肉チーズ焼き



597kcal 黒米ご飯

15

黒酢豚



587kcal もち麦ご飯

16

さば味噌焼き



599kcal 十六穀ご飯

17

チーズハンバーグ
BBQソース



558kcal 発芽玄米ご飯

18

白菜ときこの
クリーム煮



433kcal 黒米ご飯

19

ささみバター醤油焼き



473kcal 七福米ご飯

22

揚げ出し豆腐
和風あん



478kcal 十六穀ご飯

23

オムレツ
ハヤシソース



537kcal 発芽玄米ご飯

24

たっぷり野菜の
回鍋肉



534kcal 黒米ご飯

25

鶏肉トマト煮



576kcal 七福米ご飯

26

タラマヨネーズ焼き



453kcal もち麦ご飯

2025.12/29(月)~2026.1/2(金)は健美膳のご提供はございません。



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: alljapan@lunch.co.jp