

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？



2026.

1月 January

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。

この季節に楽しみたい
食卓を彩る伝統食



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	(056)756-6339	(056)756-4039
尾張旭店	(056)152-3139	(056)152-8911	春日井店	(056)835-7739	(056)835-4639
東 海 店	(052)601-6839	(052)601-6230	名古屋白田店	(052)800-8639	(052)800-1939
名古屋中川店	(052)432-8539	(052)432-6238	津 島 店	(056)728-0339	(056)728-0273
名古屋北店	(052)903-8239	(052)903-4739	小 牧 店	(056)872-2239	(056)872-2439
東 郷 店	(056)137-2839	(056)137-2939	一 宮 店	(058)675-2739	(058)675-2939
名古屋中央店	(052)365-3639	(052)365-3539	豊 田 店	(056)537-3239	(056)537-3240
名古屋西店	(052)401-7439	(052)401-7639	高 浜 店	(056)654-0039	(056)654-3939
半 田 店	(056)923-9339	(056)923-9639	知 立 店	(056)885-9339	(056)885-5139
刈 谷 店	(056)911-8339	(056)911-1840	常 滑 店	(056)947-6339	(056)947-8762

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。
- アレルギー対応はおこなっておりません。
- 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。

※メニュー表の記事・写真などの無断転写・複製・転載を禁じます。

月

火

水

木

金

謹賀新年

旧年中は格別のお引き立てを賜り厚く御礼を申し上げます。
本年も変わらぬご愛顧のほど宜しくお願い申し上げます。



5 野菜つくね
生美あん



537kcal 黒米ご飯

6 ささみBBQ焼き



452kcal 十六穀ご飯

7 豚肉スタミナ炒め



487kcal もち麦ご飯

8 サーモン塩焼き



496kcal 七福米ご飯

9 きのこと入り
麻婆焼きそば



434kcal 発芽玄米ご飯

ヘルシーなきのこ入り、旨味も広がり食欲をそそります。

12 成人の日



13 卵の花フライ
&クレープイリチー



498kcal もち麦ご飯

14 チキンソテー
サルサソース



560kcal 七福米ご飯

15 白身魚の柚庵焼き



441kcal 発芽玄米ご飯

16 チリビーンズ



446kcal 黒米ご飯

19 ささみ香草焼き



440kcal もち麦ご飯

20 鯖ごま旨煮



534kcal 七福米ご飯

21 厚揚げと野菜の
味噌炒め



466kcal 発芽玄米ご飯

22 チーズハンバーグ
デミソース



543kcal 黒米ご飯

23 具だくさん八宝菜



494kcal 十六穀ご飯

26 タラ七味唐揚げ



427kcal 七福米ご飯

27 鶏肉パン粉焼き



598kcal 発芽玄米ご飯

28 ロールキャベツ
クリームソース



468kcal 黒米ご飯

29 黒酢豚



530kcal 十六穀ご飯

30 豆腐ステーキ
照り焼きソース



484kcal もち麦ご飯