

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 2026.  
4月 April

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。

栄養たっぷり！春野菜

栄養がぎゅっと詰まった春の恵みを食卓で楽しみませんか？



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。

月 -mon-

火 -tue-

水 -wed-

木 -thu-

金 -fri-

1

揚げ出し豆腐  
山菜あん



496kcal 発芽玄米ご飯

2

きのこハヤシ



415kcal 黒米ご飯

3

ささみバジル焼き



460kcal 十六穀ご飯

6

オムレツ  
&ピーマン肉詰め



533kcal 七福米ご飯

7

麻婆焼きそば



420kcal 発芽玄米ご飯

8

鶏肉レモン醤油焼き



599kcal 黒米ご飯

9

豚肉スタミナ炒め



502kcal 十六穀ご飯

10

サーモンみりん焼き



503kcal もち麦ご飯

13

タラマヨネーズ焼き



517kcal 発芽玄米ご飯

14

れんこんつくね  
BBQソース



477kcal 黒米ご飯

15

黒酢豚



537kcal 十六穀ご飯

16

ささみチーズ焼き



438kcal もち麦ご飯

17

肉団子と野菜の  
オイスター炒め



413kcal 七福米ご飯

20

チリビーンズ



496kcal 黒米ご飯

21

豆腐ステーキ  
ごまソース



493kcal 十六穀ご飯

22

さば塩焼き



531kcal もち麦ご飯

23

具だくさん八宝菜



437kcal 七福米ご飯

24

チキンソテー  
南蛮あん



589kcal 発芽玄米ご飯

27

チーズハンバーグ  
デミソース



548kcal 十六穀ご飯

28

ホッケ利休焼き



466kcal もち麦ご飯

4/29(水)~5/6(水)は  
健美膳のご提供はございません。

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)835-6639
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	(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)912-9339	(056)912-9639	知 立 店	(056)685-5339	(056)685-5139
刈 谷 店	(056)691-1839	(056)691-1840	常 滑 店	(056)947-6339	(056)947-8762



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卸新町1808番地36  
お問い合わせ / E-mail: all\_japan@lunch.co.jp

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。