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.

11月 November

一食あたり 600kcal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お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。

マンナンヒカリと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!



発芽玄米ご飯 / 黒米ご飯 / もち麦ご飯 / 七穀米ご飯 / 十六穀ご飯 / マンナンヒカリ

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。



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)52-6911	春日井店	(0568)35-7739	(0568)35-6639
東海店	(052)601-6839	(052)601-6230	名古屋天白店	(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

フレッシュランチ39

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3.3g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 -mon-	火 -tue-	水 -wed-	木 -thu-	金 -fri-
2 サーモン塩焼き 480kcal 七福米ご飯	3 文化の日	4 チキンソテー オニオンソース 527kcal 黒米ご飯	5 豚肉ときのこの甘辛炒め 496kcal 十六穀ご飯	6 チーズハンバーグ トマトソース 599kcal もち麦ご飯
9 ささみバジル焼き 481kcal 発芽玄米ご飯	10 野菜と玉子のオイスター炒め 462kcal 黒米ご飯	11 豆腐ステーキ コチュマヨソース 488kcal 十六穀ご飯	12 白身魚の香味焼き 419kcal もち麦ご飯	13 チリビーンズ 豆の栄養と旨みが詰まったうれしい一品です。 515kcal 七福米ご飯
16 具だくさん八宝菜 454kcal 黒米ご飯	17 焼きサバ 生姜あんかけ 458kcal 十六穀ご飯	18 卵の花フライ &大根そぼろ煮 468kcal もち麦ご飯	19 ロールキャベツ クリームソース 421kcal 七福米ご飯	20 鶏肉柚庵焼き 545kcal 発芽玄米ご飯
23 勤労感謝の日	24 オムレツ ミートソース 487kcal もち麦ご飯	25 ホッケ照り焼き 甘辛い味わいのホッケで、たんぱく質をおいしくチャージ♪ 435kcal 七福米ご飯	26 揚げ出し豆腐 おろしあん 488kcal 発芽玄米ご飯	27 こんにゃく入り回鍋肉 412kcal 黒米ご飯
30 タラマヨネーズ焼き 455kcal もち麦ご飯				

