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.

12月 December

月 -mon-	火 -tue-	水 -wed-	木 -thu-	金 -fri-
	1 豆腐ステーキ ごまソース 542kcal 七福米ご飯	2 チリビーンズ 526kcal 発芽玄米ご飯	3 チーズハンバーグ デミソース 471kcal 黒米ご飯	4 鶏肉パン粉焼き 512kcal 十六穀ご飯
7 ささみステーキ 照り焼きソース 504kcal 七福米ご飯	8 具だくさん八宝菜 417kcal 発芽玄米ご飯	9 ロールキャベツ トマトソース 502kcal 黒米ご飯	10 サーモンみりん焼き 498kcal 十六穀ご飯	11 野菜と玉子の オイスター炒め 453kcal もち麦ご飯
14 黒酢酢豚 506kcal 発芽玄米ご飯	15 れんこんつくね オニオンソース 475kcal 黒米ご飯	16 白身魚バジルフリッター 462kcal 十六穀ご飯	17 チキンソテー コチュマヨソース 552kcal もち麦ご飯	18 豚肉生姜炒め 豚肉と生姜は栄養面でも相性の良い組み合わせ♪ 522kcal 七福米ご飯
21 オムレツ きのこクリームソース 490kcal 黒米ご飯	22 たっぷり野菜の 回鍋肉 465kcal 十六穀ご飯	23 ささみマヨネーズ焼き 498kcal もち麦ご飯	24 揚げ出し豆腐 和風あん 446kcal 七福米ご飯	25 焼きサバ 味噌だれかけ 463kcal 発芽玄米ご飯

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 / 七福米ご飯 / 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)52-8911	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。

2026.12/28(月)～2027.1/4(月)は健美膳のご提供はございません。