

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?

2024年9月 SEPTEMBER

一食あたり **600** kcal以下*

栄養バランスを考えた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。

ご家庭でもマンナンヒカリをご愛用頂けます。ご利用店舗へお問い合わせください。

十五夜に **お月見**はいかがですか

月にお団子やすすきなどをお供えして、作物の収穫や稲の豊作を祈る行事。供えた月見団子を頂くことで、月の力を分けてもらい、健康と幸せを得ることができると言われています。

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

名古屋店 (052)384-2839 (052)381-3345 津 店 (0567)56-6339 (0567)56-4039
 東京本店 (056)152-3139 (056)152-8111 東京本店 (056)401-5739 (056)401-5649
 東 海 店 (052)601-4439 (052)601-4239 名古屋店 (052)800-4639 (052)800-1939
 名古屋中店 (052)432-4539 (052)432-4234 津 店 (0567)218-0339 (0567)28-2239
 名古屋北店 (052)903-4239 (052)903-4739 小 津 店 (0568)72-2239 (0568)72-2439
 東 郷 店 (056)137-2839 (056)137-2939 一 宮 店 (0566)75-2739 (0566)75-2939
 名古屋中店 (052)365-3639 (052)365-3539 豊田 店 (0565)37-3239 (0565)37-3240
 名古屋東店 (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

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。
- 当社ではおかずの量が相当量が1か月平均3.0g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。

*メニュー一紙の記事・写真との実際と写真・複製を禁じます。

本社 (株)サンキューオリジナル
 〒950-0808 新潟県新潟市東区笹井竹加新町1808番地36
 お問い合わせ E-mail: Japan@lunch.co.jp

月 -mon-	火 -tue-	水 -wed-	木 -thu-	金 -fri-
2 野菜つくね トマトソース 532kcal 黒米ご飯	3 海鮮八宝菜 455kcal 七福米ご飯	4 チキンステーキ 照り焼きソース 514kcal もち麦ご飯	5 卵の花フライ & スタミナ炒め 488kcal 十六穀ご飯	6 サーモン柚庵焼き 479kcal 発芽玄米ご飯
9 豆腐ステーキ 甘辛あん 547kcal 七福米ご飯	10 イカの磯辺天ぷら 531kcal もち麦ご飯	11 野菜の麻婆炒め 477kcal 十六穀ご飯	12 ささみステーキ オーロラソース 537kcal 発芽玄米ご飯	13 黒酢豚豚 525kcal 黒米ご飯
16 敬老の日	17 ポークジンジャー 501kcal 十六穀ご飯	18 蒸し鶏と野菜の フレンチサラダ 454kcal 発芽玄米ご飯	19 サバ塩焼き 557kcal 黒米ご飯	20 きのごカレー 413kcal 七福米ご飯
23 振替休日	24 白身魚ナッツ揚げ 492kcal 発芽玄米ご飯	25 たっぷり野菜の 回鍋肉 484kcal 黒米ご飯	26 鶏肉パン粉焼き 599kcal 七福米ご飯	27 揚げ出し豆腐 和風あん 478kcal もち麦ご飯
	30 オムレツ カニカマあん 509kcal 発芽玄米ご飯			

マンナンヒカリを配合し、お弁当の保温に役立ちます。

きのこの栄養と旨味がたっぷり入った和風カレー