

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11月 NOVEMBER

月 -mon- 火 -tue- 水 -wed- 木 -thu- 金 -fri-



1 豆腐ステーキ
南蛮あん

528kcal もち麦ご飯

4 振替休日

5 ロールキャベツ
クリームソース

504kcal 黒米ご飯

6 ささみ2色ごま焼き

436kcal 七福米ご飯

7 黒酢豚豚

516kcal もち麦ご飯

8 サーモンみりん焼き

504kcal 十六穀ご飯

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おける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。

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!

マンナンヒカリ **5** 種類雑穀米

11 具だくさん八宝菜

443kcal 黒米ご飯

12 卵の花フライ
& 麻婆きのこ

466kcal 七福米ご飯

13 サバ生姜醤油焼き

582kcal もち麦ご飯

14 チーズハンバーグ
デミソース

496kcal 十六穀ご飯

15 蒸し鶏とわかめの
春雨サラダ

475kcal 発芽玄米ご飯

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)が摂取できます。

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。

18 オムレツ
トマトソース

548kcal 七福米ご飯

19 ささみステーキ
照り焼きソース

487kcal もち麦ご飯

20 こんにやく入り
回鍋肉

487kcal 十六穀ご飯

21 イカ山椒焼き

463kcal 発芽玄米ご飯

22 白身魚ナッツ揚げ

441kcal 黒米ご飯

ノロウイルス対策

point 1 手洗い
point 2 調理器具の消毒
point 3 しっかり加熱

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 0523384-2839 0523381-5345 3F 豊田 0567156-6339 0567156-4039
東海店 0541152-3139 0561152-8011 豊田 05648135-7739 05648135-6439
東海店 0542601-4439 0542601-6239 名古屋店 0521800-4639 0521800-1939
名古屋中店 052432-4539 052432-6234 津 0547724-0339 0547724-0273
名古屋東店 0523903-4239 0523903-4739 小牧 05648172-2239 05648172-2439
名古屋西店 052137-2839 052137-2939 一宮 05646175-2739 05646175-2939
名古屋中東店 0523465-3639 0523465-3539 豊田 0565137-3239 0565137-3240
名古屋西店 052401-7439 052401-7639 高浜 05646144-0039 05646144-3939
半田 05648123-9339 05648123-9639 知立 05646185-5339 05646185-5139
刈谷店 05646191-1839 05646191-1840

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、食品衛生上良い場所に置き、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月平均33g以下を目指してお弁当を提供し、カロリーは1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きます。
- 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。

25 チリビーンズ

545kcal もち麦ご飯

26 野菜つくね
オーロラソース

548kcal 十六穀ご飯

27 鶏肉レモン醤油焼き

587kcal 発芽玄米ご飯

28 揚げ出し豆腐
きのこあん

491kcal 黒米ご飯

29 豚肉チーズ焼き

500kcal 七福米ご飯