

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12月 DECEMBER

一食あたり  
**600**  
kcal以下\*

栄養バランスを考え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。

かぼちゃを美味しく食べよう

煮物や揚げ物、サラダにスイーツまでどんな料理にも使える万能なかぼちゃ! ビタミン豊富で皮まで栄養たっぷりです。



お好みの料理で楽しんでみてはいかがでしょうか。

**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。

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 0523381-3345 3号店 0567166-6339 0567156-4039  
東海店 0541152-3139 0561362-8811 豊田店 0564801-5739 0564801-5649  
東 店 0521601-4439 0521601-6239 名古屋店 0521800-4639 0521800-1939  
名古屋中店 052432-8539 052432-6238 津 店 0547718-0339 0547718-0273  
名古屋北店 052903-8239 052903-4739 小 店 05648172-2239 05648172-2439  
東 郷 店 0561137-2839 0561137-2939 一 宮 店 05466175-2739 05466175-2939  
名古屋中店 052365-3639 052365-3539 豊 田 店 0565137-3239 0565137-3240  
半 田 店 054201-7439 0521401-7639 高 須 店 0564614-0039 0564614-3939  
刈 谷 店 0564123-9339 0564923-9639 知 立 店 0546485-5339 0546485-5139  
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、メニューや栄養価の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。
- 当社ではおかずの水分相当量が100g平均3.5g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・写真などの最新写真・複製を禁じます。

月 -mon-	火 -tue-	水 -wed-	木 -thu-	金 -fri-
2 サーモン塩焼き 489kcal 十六穀ご飯	3 豚肉スタミナ炒め 505kcal 発芽玄米ご飯	4 オムレツ ハヤシソース 587kcal 黒米ご飯	5 鶏肉の柚庵焼き 499kcal 七福米ご飯	6 チーズハンバーグ オニオンソース 525kcal もち麦ご飯
9 黒酢豚 503kcal 発芽玄米ご飯	10 豚肉パン粉焼き 487kcal 黒米ご飯	11 蒸し鶏と野菜の スパサラダ 479kcal 七福米ご飯	12 揚げ出し豆腐 和風あん 478kcal もち麦ご飯	13 タラバター醤油焼き 456kcal 十六穀ご飯
16 チキンソテー カレーソース 507kcal 黒米ご飯	17 イカ香草焼き 493kcal 七福米ご飯	18 鯖の味噌煮 591kcal もち麦ご飯	19 野菜つくね ごまソース 516kcal 十六穀ご飯	20 たっぷり野菜の 回鍋肉 486kcal 発芽玄米ご飯
23 豆腐ステーキ コチュマヨソース 556kcal 七福米ご飯	24 白身魚の唐揚げ 479kcal もち麦ご飯	25 ささみチーズ焼き 440kcal 十六穀ご飯	26 具だくさん八宝菜 435kcal 発芽玄米ご飯	

お問い合わせ E-mail: japan@lunch.co.jp

お問い合わせ E-mail: japan@lunch.co.jp

2024.12/27(金)~2025.1/3(金)は健美膳のご提供はございません。

