

月 -mon-

火 -tue-

水 -wed-

木 -thu-

金 -fri-

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？

2025年1月 JANUARY

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。

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!



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。

1月3日は 三日とろろの日

1月3日に長寿や健康を祈願してとろろを食べるといいます。とろろは消化が良く、お正月のご馳走に取れた胃腸を休ませるため食べられるようになったとされています。



お好みのトッピングと一緒に食べ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 0523281-3346 浜 店 05667156-6339 0567556-4039  
東京池袋店 0561152-3139 0561152-8111 朝 店 05648135-7739 05648135-6639  
東 海 店 052601-4839 052601-6230 名古屋店 0523009-4639 0526090-1939  
名古屋中店 052432-4539 052432-6234 津 店 0567724-0339 0567724-0273  
名古屋東店 052903-4239 052903-4739 小 牧 店 0568172-2239 0568172-2439  
南 部 店 056137-2839 056137-2939 一 宮 店 0566175-2739 0566175-2939  
名古屋中東店 052365-3639 052365-3539 豊 田 店 0565137-3239 0565137-3240  
名古屋店 052401-7439 052401-7639 高 浜 店 0566154-0039 0566154-3939  
半 田 店 0566123-9339 0566123-9639 知 立 店 0566165-5339 0566165-5139  
刈 谷 店 0566191-1839 0566191-1840

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。またお弁当の回収は翌日になる場合もございます。  
●当社ではお弁当の処分が相当量が平均約3.9kg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。  
※メニューの更新・写真などの無断転写・複製を禁じます。

あけましておめでとうございます。本年もよろしくようお願い申し上げます



<p>6 鶏肉の生姜煮</p> <p>483kcal 十六穀ご飯</p>	<p>7 野菜つくね デミソース</p> <p>477kcal 発芽玄米二種</p>	<p>8 豚肉と野菜の 麻婆炒め</p> <p>439kcal 黒米二種</p>	<p>9 サーモンみりん焼き</p> <p>474kcal 七福米二種</p>	<p>10 イカマヨネーズ焼き</p> <p>522kcal もち麦二種</p>
<p>13 成人の日</p>	<p>14 ささみ柚子胡椒焼き</p> <p>477kcal 黒米二種</p>	<p>15 卵の花フライ &amp; チリピーズ</p> <p>449kcal 七福米二種</p>	<p>16 豆腐ハンバーグ 照り焼きソース</p> <p>472kcal もち麦二種</p>	<p>17 具だくさん八宝菜</p> <p>465kcal 十六穀ご飯</p>
<p>20 タラチーズ焼き</p> <p>496kcal 黒米二種</p>	<p>21 イカ磯辺天ぷら</p> <p>486kcal 七福米二種</p>	<p>22 ロールキャベツ トマトソース</p> <p>477kcal もち麦二種</p>	<p>23 さば味噌煮</p> <p>549kcal 十六穀ご飯</p>	<p>24 蒸し鶏と野菜の フレッシュサラダ</p> <p>469kcal 発芽玄米二種</p>
<p>27 オムレット クリームソース</p> <p>496kcal 七福米二種</p>	<p>28 黒酢豚豚</p> <p>527kcal もち麦二種</p>	<p>29 揚げ出し豆腐 おろしあん</p> <p>504kcal 十六穀ご飯</p>	<p>30 鶏肉レモン醤油焼き</p> <p>592kcal 発芽玄米二種</p>	<p>31 たっぷり野菜の 回鍋肉</p> <p>417kcal 黒米二種</p>

ミネヤランチサービス  
全国(株)サンキューオリジナル  
〒950-0860 新潟県新潟市東区塚崎1008番地30  
お問い合わせ E-mail Japan@minoya.co.jp