

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.

4月 APRIL

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!

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。



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)564-6339	(0567)56-4039
東海店 (054)152-3139	(056)152-4811	豊田店 (056)815-7739	(056)815-6439
東海店 (052)601-4839	(052)601-4239	名古屋店 (052)809-4639	(052)809-1939
名古屋中店 (052)432-4539	(052)432-6234	津 店 (0567)724-0339	(0567)28-0273
名古屋東店 (052)903-4239	(052)903-4739	小牧 店 (0568)72-2239	(0568)72-2439
岡 店 (056)137-2839	(056)137-2939	一宮 店 (0566)75-2739	(0566)75-2939
名古屋中央店 (052)365-3639	(052)365-3539	豊田 店 (0565)37-3239	(0565)37-3240
名古屋中央店 (052)401-7439	(052)401-7639	高浜 店 (0566)34-0039	(0566)34-3939
半田 店 (056)23-9339	(056)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。
- 当社ではおかずの量が相当量(月平均3.0kg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。
- ※メニュー表の記載・写真などの実際と写真・複製を誤りません。

月

火

水

木

金

1

チキンソテー  
カクテルソース



593kcal 七福米ご飯

2

イカ磯辺天ぷら



543kcal もち麦ご飯

3

サーモン柚子胡椒焼き



492kcal 十六穀ご飯

4

黒酢豚豚



534kcal 発芽玄米ご飯

7

豆腐ステーキ  
照り焼きソース



495kcal 七福米ご飯

8

タラマヨネーズ焼き



489kcal もち麦ご飯

9

蒸し鶏とわかめの  
サウザンサラダ



420kcal 十六穀ご飯

10

オムレツ  
たらこソース



542kcal 発芽玄米ご飯

11

豚肉生姜炒め



521kcal 黒米ご飯

14

ささみステーキ  
トマトソース



445kcal もち麦ご飯

15

具だくさん八宝菜



466kcal 十六穀ご飯

16

白身魚の唐揚げ



453kcal 発芽玄米ご飯

17

豚肉レモン醤油焼き



466kcal 黒米ご飯

18

野菜つくね  
きのこあん



531kcal 七福米ご飯

21

たっぷり野菜の  
回鍋肉



477kcal 十六穀ご飯

22

オムレツ  
カニカマあん



491kcal 発芽玄米ご飯

23

豆腐ハンバーグ  
デミソース



473kcal 黒米ご飯

24

チリピーンズ



458kcal 七福米ご飯

25

鶏肉パン粉焼き



577kcal もち麦ご飯

4/28(月)~5/6(火)は健美膳のご提供はございません。



本部/（株）サンキューオリジナル  
〒950-0868 新潟県新潟市東区荒竹知新町1808番地30  
お問い合わせ/ E-mail: info@japan@lunch.co.jp