

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？

健美膳 2024年5月 MAY

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)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。

## 季節の変わり目 春パテにご注意

気候や生活環境の変化から春に起こりやすい心身の不調... そんな春パテを予防して、気持ちの良い春を迎えてみませんか。



1日の始まり 朝食はしっかりと  
適度な 運動  
入浴で リラックス  
睡眠をとって 休養を

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

株式会社みなとや

四日市店

TEL(059)345-1491

FAX(059)346-1350

桑名店

TEL(0594)22-6123

FAX(0594)22-6570

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。
- 当社ではおかずの塩分相当量1か月平均3.9g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。

※メニュー表の記事・写真などの無断転写・複製・転載を禁じます。

5/1(水)～5/6(月)は健美膳のご提供はございません。

7 オムレツ  
カニカマあん



515kcal 七福米ご飯

8 蒸し鶏と野菜の  
フレンチサラダ



426kcal もち麦ご飯

9 鯖の塩焼き



573kcal 十六穀ご飯

10 きのこ入り麻婆春雨



449kcal 発芽玄米ご飯

13 具だくさん八宝菜



469kcal 七福米ご飯

14 豆腐ステーキ  
南蛮あん



500kcal もち麦ご飯

15 鶏肉チーズ焼き



558kcal 十六穀ご飯

16 チンジャオロース風  
炒め



442kcal 発芽玄米ご飯

17 サーモンみりん焼き



553kcal 黒米ご飯

20 ササミステーキ  
BBQソース



463kcal もち麦ご飯

21 タラマヨネーズ焼き



528kcal 十六穀ご飯

22 たっぷり野菜の  
回鍋肉



495kcal 発芽玄米ご飯

23 イカ磯辺焼き



416kcal 黒米ご飯

24 ポークジンジャー



512kcal 七福米ご飯

27 卵の花フライ  
&中華旨煮



518kcal 十六穀ご飯

28 サバ山椒焼き



554kcal 発芽玄米ご飯

29 黒酢酢豚



569kcal 黒米ご飯

30 豆腐ハンバーグ  
照り焼きソース



513kcal 七福米ご飯

31 豚肉みそ炒め



530kcal もち麦ご飯

豚肉とみそのコッパと旨味が食欲をそそります