

# 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6月 JUNE

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。

歯の健康を守ろう

日々の食生活でも気をつけて丈夫な歯を保ちましょう！

歯を強くする食べ物



よく噛んで、適度に硬い物も食べましょう

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。
- 当社ではおかすの塩分相当量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。

月 -mon-

火 -tue-

水 -wed-

木 -thu-

金 -fri-

3

野菜つくね  
照り焼きソース



468kcal 発芽玄米ご飯

4

春雨と野菜の  
チャプチェ風炒め



471kcal 黒米ご飯

5

サーモンバター醤油焼き



529kcal 七福米ご飯

6

きのこハヤシ



416kcal もち麦ご飯

7

鶏肉パン粉焼き



597kcal 十六穀ご飯

低カロリーなきのこがたっぷり入って食べ応えUP!

10

豆腐ステーキ  
香味あん



509kcal 黒米ご飯

11

たっぷり野菜の  
回鍋肉



457kcal 七福米ご飯

12

ササミチーズ焼き



478kcal もち麦ご飯

13

白身魚の唐揚げ



459kcal 十六穀ご飯

14

チリビーンズ



518kcal 発芽玄米ご飯

17

チキンソテー  
カクテルソース



586kcal 七福米ご飯

18

サバ照り焼き



595kcal もち麦ご飯

19

豚肉スタミナ炒め



523kcal 十六穀ご飯

20

オムレツ  
たらこソース



453kcal 発芽玄米ご飯

21

具だくさん八宝菜



420kcal 黒米ご飯

24

エビフライ  
& ベイクドエッグ



539kcal もち麦ご飯

25

タラ香草焼き



480kcal 十六穀ご飯

26

黒酢酢豚



549kcal 発芽玄米ご飯

27

イカステーキ  
南蛮あん



475kcal 黒米ご飯

28

蒸し鶏と野菜の  
春雨サラダ



418kcal 七福米ご飯

タラにはカルシウムの吸収に役立つビタミンDが豊富に含まれています