



完全メシ食堂

33種類の栄養素とおいしさの完全なバランスを追求しました！

社員食堂から、 健康経営を日常へ。

社食での完全メシ提供のご提案



NISSIN 日清食品

完全メシの出発点 ～食の社会課題～

オーバーカロリー

肥満など生活習慣病に関連のある
病気による死亡率と医療費が増加



世界で20億人以上
が過体重または肥満
(※1)

世界で肥満により
2兆ドルの損失が発生
(※2)

隠れ栄養失調

間違ったダイエット方法によって
カロリーや栄養が不足した状態



摂取カロリーは戦後直後
と比して10%以上減少
(※3)

20代女性の野菜の
摂取量は目標値に
対して約40%不足
(※4)

フレイル

加齢による心身が衰えた状態で
低栄養が原因の一つとされる



高齢者の約9%がフレイル
に該当、更にプレフレイル
に該当する人は約40%
(※5)

(※1) Obesity Health and Economic Consequences of Impending Global Challenge, World Bank 2016年時点での成人数に対する過体重と肥満の割合（約40%）

(※2) (※1) に同じ 年額

(※3) 昭和25年 国民栄養調査, 令和元年 国民健康・栄養調査報告, 厚生労働省 対象は1歳以上の男女の総数 1950年 2,098kcal/2019年 1,849kcal

(※4) 令和元年 国民健康・栄養調査報告 野菜の摂取目標 350g（健康日本21 第二次）に対する20代女性の摂取量（212.1g）の割合

(※5) National prevalence of frailty in the older Japanese population: Findings from a nationally representative survey

完全メシ設計

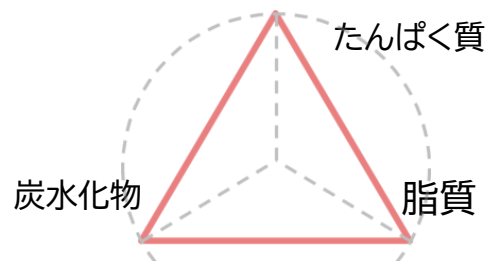


33 種類の栄養素とおいしさの
完全なバランス を追求しました

コントロール可能

カロリー 塩分
糖質 脂質

整ったPFCバランス



33種類の栄養素

たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	n-3系脂肪酸	n-6系脂肪酸	炭水化物
食物繊維	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB ₁
ビタミンB ₂	ナイアシン	ビタミンB ₆	ビタミンB ₁₂	葉酸	パントテン酸
ビオチン	ビタミンC	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム
リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素
セレン	クロム	モリブデン			

なのに普通に美味しい!!

完全メシの現在地

*1:22年5月30日(月)～2026年5月31日(金)の「完全メシ」シリーズ累計出荷数から算出(弊社調べ)

*2:ブランド名・ロゴを呈示しての助成認知スコア

調査実施期間・手法WEB/全国/2024年4月25日～4月30日/15-79歳の男女2,000ss

完全メシは、『100億円ブランド』に！！

シリーズ累計7,000万食*1

ブランド認知度52%*2

常温

インスタント



パン



New

菓子



食事



ジェラート



New

社食



弁当



業務用

冷凍

外食



CVS

セブン-イレブン



New

実証



TOYOTA WOVEN CITY INVENTOR

サービス

スタンド型社食





完全メシ食堂

33種類の栄養素とおいしさの
完全なバランスを追求しました！

「完全メシ食堂」とは？





完全メシ食堂とは？

「33種類の栄養素」と「おいしさ」の完全なバランスを追求した
話題の“完全メシ”を出来立てで提供する社食向けサービスです

- 現状のメニューに
“完全メシ”を追加するだけで、今までにない
カラダ想いのメニューラインアップが追加できます
- 楽しくおいしい食事を通じて、社食の盛り上げは
もちろん、企業の健康経営と
従業員のウェルビーイングをサポートします。



完全メシの魅力

完全メシを「出来立ての食事」として、社員食堂で提供できます

魅力①

温めてかけるだけ！の簡単調理！
～特別な調理器具も食材も不要です

魅力②

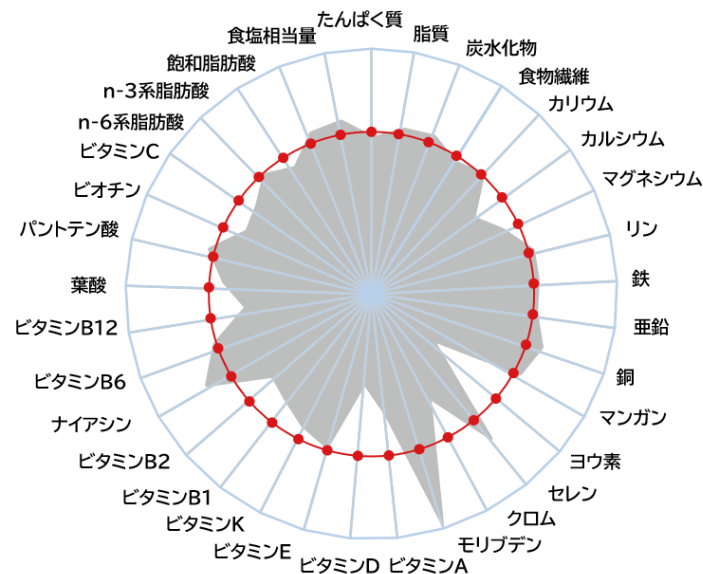
これ1皿で健康メニューが完成！
～複数小鉢、細かい栄養計算は不要です



完全メシ設計

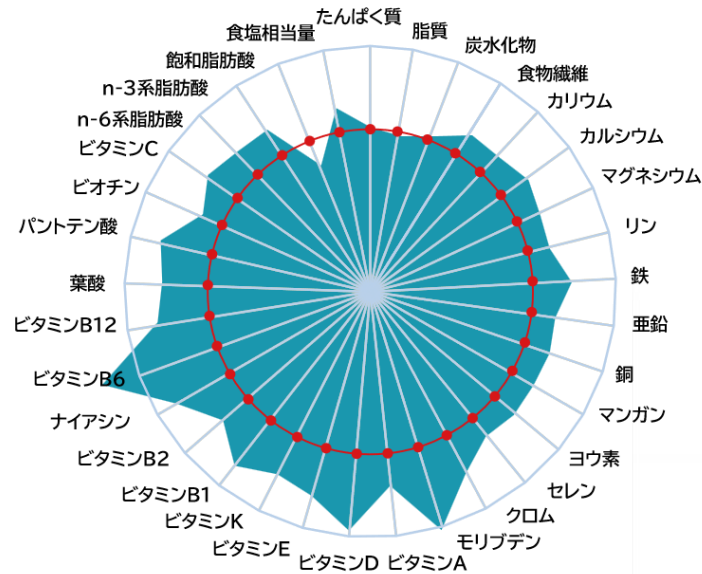
完全メシは、厚生労働省の基準に基づき、**33種類の栄養素をバランスよく設計**。
栄養とおいしさを両立させるため、シェフと管理栄養士がチームを組み、発売まで約2年をかけて開発。
完全メシ食堂のメニューは全てが**600キロカロリー以下、食塩相当量3g未満**です！

一般的なカレーライスの場合



— 理想の栄養バランス ※1
■ 一般品 ※2

「完全メシ」欧風カレーの場合



— 理想の栄養バランス ※1
■ 完全メシ 欧風カレー ※2

おいしさ満足度
90.2% ※3



※1:日本人の食事摂取基準、30～49歳男性、身体活動レベルⅡの基準値を元に充足率を数値化（食塩相当量のみスマートミール基準を元に過不足を判断）。PFCバランスは基準値の中央値（P:16.5%/F:25%/C57.5%）を100として数値化。

※2:一般品は管理栄養士監修の下、一般的なカレーライスについて栄養計算。

※3:2024年1月～2025年6月の社員食堂での提供において、完全メシのメニューを食べたことがある人を対象に全5回（計4か所）にてアンケートを実施。／質問:「本日お選びいただいた完全メシの味は、どの程度満足ですか。」平均で90.2%がとても満足・まあ満足と回答。

冷凍バルクの形態

商品名	完全メシ 冷凍バルクソース オニオンカレーD
内容量	1,200g
商品重量	1,210g
パッケージサイズ	200×300×20mm (幅×高さ×奥行)
ケース重量	12.6kg
ケースサイズ	406×306×159mm (縦×横×高さ)
ケース入数	10P
賞味期限	12か月
保管温度	冷凍



1P=約8食(1ケース=約90食分)

完全メシの魅力

完全メシは、ミドル層にも、若年層にもおすすめです！

栄養は気を付けたいが・・・
昼食くらい好きなものを食べたいミドル層



—— ターゲットイメージ ——

- 食習慣改善は必要だが、**欲望に負けてしまう**
- **薄味・野菜多め**
メニューが苦手

💡 Point

完全メシ食堂は社食人気メニューを中心にラインナップ！
満足感もあるのに、カラダ想いに仕上がっています！

今は特に健康課題は無い！
昼食はサクッと効率的に済ませたい若年層



—— ターゲットイメージ ——

- 健康診断はまだオールAで
健康メニューの
必要性を感じない
- 短い休憩時間を
有効活用したい

💡 Point

完全メシは健康メニューらしからぬラインナップ。
しかも、サクッと食べられるワンボウル・プレートメニュー！

完全メシ、イチ押しメニュー

カレー



スパイシー
カレー



欧風
カレー



バターチキン
カレー

丼・ライス



デミオムライス



麻婆豆腐丼



ビビンバ

麺

パスタ



えびの
トマトクリーム



ナポリタン



ミートソース

中華麺



台湾まぜそば



汁なし担々麺

和麺



カレーうどん

完全メシ、レギュラーメニュー

今後の登場ラインナップ

・つけ麺(26年夏)

・アラビアーうどん(26年夏)

・ガパオライス(26年秋)

・生姜焼き丼(26年秋) 続々登場予定

ライス



麻辣カレー



ハヤシライス※



タコライス※



スープご飯※

麺

パスタ



ボロネーゼ



カルボナーラ

パスタ



カルボミート

中華麺



カレー
台湾まぜそば

肉みそ
まぜうどん



冷やし
担々風うどん

和麺



カレー
サラダうどん



海老のトマト
クリームうどん



カレーそば

※一部メニューについては提供条件等により導入が難しい場合がございます



スパイシー
カレー



欧風
カレー



バターチキン
カレー



麻辣カレー



デミオムライス



麻婆豆腐丼



ビビンバ



ハヤシライス



タコライス



スープご飯



えびの
トマトクリーム



ナポリタン



ミートソース



カルボミート



ボロネーゼ



カルボナーラ



台湾まぜそば



汁なし担々麺



カレー
台湾まぜそば



カレーうどん



カレーそば



冷やし
担々風うどん



カレー
サラダうどん



海老のトマト
クリームうどん

完全メシ BREAD

おいしくて栄養バランスが調整された
“すごい”パン



チョコクリーム

カレー

CMで話題です！！コンビニ等で絶賛発売中！！



詳細

- 種類: 2種(チョコクリーム/カレー)
- 12食/24食単位で販売可能
- 賞味期限: 1~2カ月
- 価格: 販売方法によって要ご相談



今なら数量限定で
販促什器もセットで
ご提供させていただきます！！

[参考]提供実績

提供 実績

累計イベント実施企業:**250社以上**、累計提供拠点:**370拠点以上**

※2026年3月末時点。

導入企業様の声



株式会社ジャパネット
ホールディングス
総務・資産戦略部 米田様

※所属部署・役職は、取材当時のものです。

完全メシ食堂を導入後...
健康メニューを『健康だから食べる』ではなく、
『おいしそうだから選ぶ』状態に変わりました。

完全メシ食堂は...
健康とおいしさを両立しながら、
食の楽しみを広げる取り組みとして機能しています。

導入企業様

明治安田

三菱商事

ITOCHU

Rakuten

Japanet

Ryobi

RUSUTSU
RESORT
HOKKAIDO JAPAN

LIFE
CARD

MIZUHO
みずほ銀行

SoftBank

TIS
TIS INTEC Group

SUNTORY

住友電工
Connect with Innovation

TOKIO MARINE
NICHIDO

東京海上日動

美味しい毎日、あふれる笑顔
afs
AEON FOOD SUPPLY



完全メシ食堂

33種類の栄養素とおいしさの完全なバランスを追求しました！

ご検討のほど、よろしくお願い申し上げます。
