

「おいしく食べたい。でも、栄養バランスも整えたい」に応える！ 竹脇まりなさん監修「PFCバランスメニュー」第3弾 ～初の3ブランド展開！ラーメンなど含む全4品を10月22日より販売～

株式会社すかいらくレストランツ（本社・東京都武蔵野市、代表取締役社長 中島 尚志）が運営する「ジョナサン」「むさしの森珈琲」「和ごはんとかフェ・chawan」は2026年10月22日(木)より、竹脇まりなさん監修「PFCバランスメニュー」第3弾を販売します。

YouTube登録者数 **445万人**
フィットネスインストラクター
mariness
竹脇 まりな 監修

野菜の恵み！トマト味噌らーめん

スモークサーモンのもちもちペーグルと温野菜のカラフルプレート

炭火焼肉と彩り野菜の十三穀米 美ピンバ

鶏むね肉のチーズ味噌麹蒸し＆湯葉あんかけごはん膳

おいしさ **100点**
栄養バランス **GOOD** ごはん

詳細URL : <https://www.skylark.co.jp/jonathan/menu/collab/>

point 1 【第3弾は初の3ブランド展開】竹脇まりなさん監修メニューが全4品に！

第1弾・第2弾で累計78万食※1を販売したコラボを、今回はジョナサン、むさしの森珈琲、和ごはんとかフェ・chawanで展開。新商品3品と、ジョナサンでは「炭火焼肉と彩り野菜の十三穀米美ピンバ」を継続販売！

point 2 【食べたい気持ちに応える】1/2日分の野菜※2が摂れる“トマト味噌らーめん”

ジョナサンの新商品は、3種の合わせ味噌と野菜ペーストを使ったコク深いスープに、蒸し鶏と野菜をのせました。ラーメンの食べ応えに加え、理想的なPFCバランスにも配慮した一杯です※3。

point 3 【おいしさ×栄養バランス】20-40代女性の7割以上が両方を満たす外食を希望※4

独自調査では、20～40代女性の72.7%が外食時に「おいさと栄養バランスの両方を満たすメニューがあれば選びたい」と回答。食べたいものを楽しみながら、栄養バランスにも気を配りたいという声にお応えします！

※1 2024年10月24日～2026年9月30日の竹脇まりなさん監修メニュー第1弾・第2弾の合計販売数 ※2 1日分の野菜は「健康日本21(第三次)」の摂取目標量（1日あたり350g）です ※3 タンパク質(P)・脂質(F)・炭水化物(C)のバランスのことで、P:13～20%、F:20～30%、C:50～65%が目標量とされる（「日本人の食事摂取基準2025年版 エネルギー・栄養素バランス 18～49歳の男女目標量より」） ※4 すかいらくグループ「食生活実態と外食への期待に関する調査」より。2026年9月、20-40代女性300人を対象に楽天インサイトによるインターネット調査を実施

竹脇まりなさん監修「PFCバランスメニュー」第3弾 概要

■対象店舗 ジョナサン、むさしの森珈琲、和ごはんとカフェ・chawan 全店

※一部店舗により販売有無、価格が異なる場合があります

■対象期間 2026年10月22日（木）～2027年2月予定

※販売期間は予定。予告なく販売を終了・延長する場合がございます ※モーニング時間帯（～10:30am）を除く

■対象メニュー ※新商品3品／好評につき継続1品



【竹脇まりな氏（フィットネスインストラクター/ウェルネスブランド「mariness」ディレクター）】

「健康を通じて、もっと自分を好きになる。」をモットーに、フィットネスや健康的なライフスタイルを発信。

SNS総フォロワー数は600万人超。自身がディレクターを務めるウェルネスブランドmarinessは、シリーズ累計販売数180万個を突破。

“PFCバランス”を追求しつつ“美味しさや食べ応えを妥協しない”メニューをご用意

PFCバランス
とは…？

三大栄養素のたんぱく質(P)・脂質(F)・炭水化物(C)のバランスのことで、それぞれの摂取比率が〈P:F:C＝2:3:5〉となることが理想。

※割合は摂取比率の目標量から算出した目安です。たんぱく質:13～20%、脂質:20～30%、炭水化物:50～65%が目標量とされています（「日本人の食事摂取基準2025年版 エネルギー・産生栄養素バランス 18～49歳の男女目標量より」）

ラーメンもビビンバも！“食べたい気分”に応えるジョナサンの2品！



NEW !

野菜の恵み！トマト味噌らーめん 1,099円（税込1,209円）

野菜
1/2日分

3種の合わせ味噌と野菜ペーストをベースに、ピーナッツ、すり胡麻、おろし生姜を加えたコク深いスープが特長。低脂質な蒸し鶏と10品目の野菜を合わせ、ラーメンらしい食べ応えと理想的なPFCバランスにも配慮した一杯です。

	100gあたりの 含有量	1食あたりの 含有量	割合
たんぱく質 (P)	3.4g	30.5g	19%
脂質 (F)	2.1g	18.8g	26%
炭水化物 (C)	10.0g	89.6g	55%



炭火焼肉と彩り野菜の十三穀米美ビンバ （みそ汁・コチュジャンつき）

1,199円（税込1,319円）

野菜
1/3日分

好評につき継続販売！人参やほうれん草などの野菜と、炭火焼肉、蒸し鶏、温泉卵といった多彩な具材を十三穀米とともに楽しめます。別添えのコチュジャンを加えれば、ピリリと辛い味変も可能です。

	100gあたりの 含有量	1食あたりの 含有量	割合
たんぱく質 (P)	3.8g	22.8g	14%
脂質 (F)	3.7g	22.2g	30%
炭水化物 (C)	15.7g	94.2g	57%

※栄養成分の各数値は配合に基づく分析値で目安です ※PFCバランスの割合は四捨五入しているため、合計100%にならない場合があります

※1日分の野菜は「健康日本21(第三次)」の摂取目標量（1日あたり350g）です

ベーグルに温野菜も！むさしの森珈琲の彩り豊かなカフェプレート！



NEW !

スモークサーモンのもちもちベーグルと 温野菜のカラフルプレート

野菜
1/3日分

1,580円（税込1,738円）～1,780円（税込1,958円）

スモークサーモンと新鮮野菜をはさんだもちもち食感のベーグルサンド、温野菜とグリーンサラダ、トマトのうまみを生かしたミネストローネ、ベリーソースを添えたバナナヨーグルトを一皿に盛り込んだ、食事からデザートまで楽しめるプレートです。

	100gあたりの 含有量	1食あたりの 含有量	割合
たんぱく質 (P)	5.2g	27.3g	20%
脂質 (F)	2.7g	14.2g	23%
炭水化物 (C)	14.7g	77.0g	57%

※栄養成分の各数値は配合に基づく分析値で目安です ※PFCバランスの割合は四捨五入しているため、合計100%にならない場合があります
※1日分の野菜は「健康日本21(第三次)」の摂取目標量（1日あたり350g）です ※店舗により価格が異なります

味噌麺＆湯葉あんかけ！和ごはんとかフェ・chawanのやさしいお膳！



NEW !

鶏むね肉のチーズ味噌麺蒸し＆ 湯葉あんかけごはん膳

野菜
1/2日分

1,599円（税込1,759円）～1,699円（税込1,869円）

主役は味噌と麺を使った濃厚なタレで味わう、鶏むね肉のチーズ味噌麺蒸し。湯葉をのせたごはんには、あんかけ出汁をかけて楽しめます。漬物とほうれん草の胡麻和えも添え、味わいに変化をつけた和のお膳です。

	100gあたりの 含有量	1食あたりの 含有量	割合
たんぱく質 (P)	4.0g	36.7g	20%
脂質 (F)	2.2g	20.2g	24%
炭水化物 (C)	11.5g	105.5g	56%

※栄養成分の各数値は配合に基づく分析値で目安です ※PFCバランスの割合は四捨五入しているため、合計100%にならない場合があります
※1日分の野菜は「健康日本21(第三次)」の摂取目標量（1日あたり350g）です ※店舗により価格が異なります

「食べたいもの」と「栄養バランス」どちらも叶える「PFCバランスメニュー」

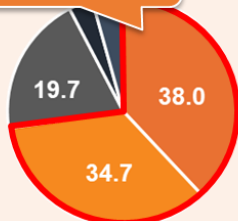
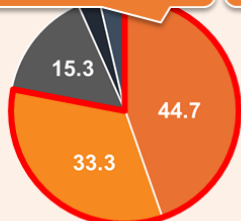
すかいらーくグループが20～40代の女性300人を対象に実施した調査では、78.0%が「外食ではそのとき一番食べたいものを選びたい」、72.7%が「おいさと栄養バランスの両方を満たすメニューがあれば選びたい」と回答しました。また、「食べたい気持ち」がありながらも、カロリーや栄養バランスが気になる料理として最も多く挙げたのが「ラーメン（30.7%）」でした。これから、外食では好きな料理を楽しみながら、栄養バランスも大切にしたいというニーズがうかがえます。今回ジョナサンで発売する「野菜の恵み！トマト味噌ラーメン」は、おいさと理想的なPFCバランスに配慮し、1/2日分の野菜が摂れる一杯。食べたい気持ちと栄養バランスの両方を大切にしたい方に、新たな選択肢をお届けします。食事を楽しみながらも、無理なく自分のからだを気づかう。それが、この度のPFCバランスメニューを通して提案する「ゆるメンテ」です。栄養バランスまで考える忙しい日にも、食べたい気分で選べる3ブランドの4品をぜひお楽しみください。

Q. 外食でメニューを選ぶ際、以下はどの程度当てはまりますか？

「そのとき一番食べたいものを選びたい」
78.0%

「おいさと栄養バランスの両方を
満たすメニューがあれば選びたい」
72.7%

■ とても当てはまる
■ やや当てはまる
■ どちらともいえない
■ あまり当てはまらない
■ まったく当てはまらない
(n=300)



Q. 外食時に食べたいと思いながらも
カロリーや栄養バランスが気になる料理は？（上位5品）



竹脇まりなさんが語るコラボメニュー開発への想い

皆さまからの温かい反響を受け、3回目のコラボが3ブランドに広がり、本当に嬉しいです！今回は、お客様の声を取り入れながら、各ブランドの特徴を生かしたメニューづくりに挑戦しました。見た目が華やかでおいしく、食べ応えも十分。さらに栄養バランスもしっかり整うことにこだわっています。ジョナサンでは、3回目の挑戦として初めてラーメンを開発しました。野菜たっぷり、コクのあるスープが本当においしい自信作です。外食は「おいしい」、「楽しい」と感じることで、心にも栄養を届けてくれる大切な機会だと思っています。忙しい毎日の中でも、肩の力を抜いて食事を楽しむ「ウェルネスな時間」にしていだけたら嬉しいです！



※画像はすべてイメージです

ジョナサン むさしの森珈琲 和ごはんとカフェ・chawan 情報

現在楽しめるジョナサン／むさしの森珈琲／和ごはんとカフェ・chawanのメニュー情報はこちら▼

- ジョナサンホームページ URL : <https://www.skylark.co.jp/jonathan/>
- むさしの森珈琲ホームページ URL : <https://www.skylark.co.jp/mmcoffee/>
- 和ごはんとカフェ・chawanホームページ URL : <https://www.skylark.co.jp/chawan/>

アプリ限定のキャンペーンやクーポンなど、すかいらくポイントもたまる・つかえる「すかいらくアプリ」のダウンロードはこちら▼

- すかいらくアプリダウンロード URL : https://www.skylark.co.jp/cross_brand/coupon/index.html

各種SNSアカウントはこちら▼

- ジョナサンX URL : https://x.com/jona_official
- むさしの森珈琲X URL : https://x.com/634no_mori
- むさしの森珈琲Instagram URL : <https://www.instagram.com/mmcoffee.jp/>
- Instagram URL : <https://www.instagram.com/skylark.jp/>
- Facebook URL : <https://www.facebook.com/skylark.jp>
- YouTube URL : <https://www.youtube.com/channel/UCFM8HWIzSKnNWNkGH6kJcWQ/videos>



●ジョナサンX



●むさしの森珈琲X



●むさしの森珈琲
Instagram



●Instagram



●Facebook



●YouTube

【企業情報】

販売事業者 : 株式会社すかいらくレストランズ (SKYLARK RESTAURANTS CO., LTD.)
代表者 : 代表取締役社長 中島 尚志
事業内容 : レストラン事業
グループ店舗数 : 国内グループ 3,093店 海外を含む 3,219店 (2026年9月30日現在)

【すかいらくグループ 店舗数】

ジョナサン : 154店舗 (2026年9月30日現在)
むさしの森珈琲 : 83店舗 (2026年9月30日現在)
和カフェとごはん・chawan : 30店舗 (2026年9月30日現在)

本リリースは、ステークホルダーの皆様へ当社の商品・サービス等の情報提供を目的としたものであり、当社株式への投資勧誘をするものではありません。投資に関する決定については、皆様ご自身のご判断により行われるようお願いいたします。当社は、サービスの提供を予告なく、中止・変更することがあります