

# 2



2024 February

管理栄養士監修

栄養バランスを考えて「しっかり」  
食べたい男性や身体活動量の高い女性向け



## 日替り弁当

お弁当処 華一  
TEL:048-424-3444  
FAX:048-424-4472

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
スマートミールとは・・・ 生活習慣病の予防や健康寿命を延ばすことを目的とした、栄養バランスのとれた食事のこと。つまり一食の中で、主食・主菜・副菜がそろう、野菜がたっぷり。食塩の摂り過ぎにも配慮した食事のことです。				1日	2日	3日
				白身フライ 麻婆茄子 591 kcal	豚の梅生姜焼き フライ 674 kcal	タッカルビ フライ 671 kcal
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
おまかせ	牛肉コロッケ ちくわの磯辺炒め 642 kcal	から揚げ南蛮だれ ポトフ 651 kcal	揚豚と根菜の甘辛炒め 煮物 606 kcal	トマトソースハンバーグ ちゃんこ煮 629 kcal	チキン竜田揚げ ボンゴレスパゲティ 672 kcal	回鍋肉 揚げ餃子 636 kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
おまかせ	振替休日 おまかせ	鶏むね肉のチリソース フライ 580 kcal	えびフライ・メンチカツ 青菜と舞茸の和風卵炒め 661 kcal	豚の焼肉風炒め フライ 659 kcal	鶏のさっぱり揚げ ペンネポロネーゼ 711 kcal	すき焼き風煮 フライ 614 kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
おまかせ	麻婆豆腐 春巻き 595 kcal	酢豚 がんも煮 599 kcal	ハンバーグシャリアアピソース フライ 660 kcal	ごまみそチキン竜田揚げ 高野豆腐の煮物 645 kcal	天皇誕生日 おまかせ	クリーミーコロッケ 鶏肉とナスの炒め物 603 kcal
25日	26日	27日	28日	29日		
おまかせ	豚のスタミナ炒め フライ 680 kcal	サーモンフライ 五目煮豆 669 kcal	鶏と野菜の黒酢あん ビーフン 715 kcal	たれカツ キャベツそぼろ和風炒め 622 kcal		

\* マークの付いている日は、スマートミールの基準(しっかり)を満たしております。【しっかり】の基準 620～850kcal  
\* 食材の入荷状況により、やむを得ずメニューを変更する場合がございます。 \* カロリーは、ご飯(国産米)200g(312kcal)を含めたカロリーです。

管理栄養士監修

# 2



2024 February

栄養バランスを考えて「ちゃんと」  
食べたい女性や中高年男性の方向け



## ヘルシー弁当

お弁当処 華一  
TEL:048-424-3444  
FAX:048-424-4472

\*ご注文は前日の15:00までお願いします。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
お弁当処華一が提供するこのヘルシー弁当は、スマートミール基準(ちゃんと)を満たしています。 【ちゃんと】の基準 450～650kcal				1日	2日	3日
				鶏むね肉のコチジャンだれ きつね大根煮 465 kcal	マス塩焼き 山菜さつま炒め 466 kcal	豚しゃぶ香味ソース 煮物 503 kcal
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
おまかせ	親子煮 なすオイスター炒め 560 kcal	赤魚照焼 浦上そぼろ 483 kcal	中華旨煮 スパニッシュオムレツ 516 kcal	かれいピリ辛焼き 青菜と春雨の和風炒め 480 kcal	豚の生姜焼き ごぼうの柳川風 507 kcal	ブリ大根 じゃがいもカレー炒め 549 kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
おまかせ	振替休日 おまかせ	厚揚げ高菜炒め オムレツ 546 kcal	白身魚の甘酢あんかけ さつま揚げ煮 464 kcal	デミグラスハンバーグ 筑前煮 548 kcal	サバの西京焼き きくらげ中華卵炒め 522 kcal	照焼チキン けんちん煮 542 kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
おまかせ	豚のレモンペーパー炒め 煮物 489 kcal	ほっけ塩焼き なすみそ炒め 488 kcal	蒸し鶏の油淋鶏風 ジャーマンポテト 534 kcal	さわら粕漬け焼き いんげんさつま炒め 485 kcal	天皇誕生日 おまかせ	鮭のちゃんちゃん焼き 巾着煮 508 kcal
25日	26日	27日	28日	29日		
おまかせ	白身魚の七味焼き ごぼう甘辛炒め 530 kcal	すき焼き風煮 つくねゆずあんかけ 573 kcal	サバ照焼 チリビーンズ 544 kcal	タンドリーチキン 高野豆腐のうま煮 519 kcal		

\* 食材の入荷状況により、やむを得ずメニューを変更する場合がございます。  
\* カロリーは、ご飯(国産米)150g(234kcal)を含めたカロリーです。

\* スマートミールだけで健康になったり、生活習慣病を予防できるわけではありません。健康づくりにはスマートミールのような、栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、積極的に身体を動かし、禁煙、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。また、現在治療を受けておられる方は、主治医へご相談の上、スマートミールをご利用ください。