

3



2024
March

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



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

日替り弁当

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・副菜がそろい、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。					1日	2日
					照焼チキン フライ 664 kcal	ハムカツ 青菜とちくわのピリ辛炒め 608 kcal
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
おまかせ	チキンカツ キーマカレー 588 kcal	おろしポン酢ハンバーグ フライ 658 kcal	豚しゃぶ香味ソース 揚げ餃子 619 kcal	牛肉コロッケ 浦上そば 717 kcal	鶏のネギ塩焼き フライ 679 kcal	揚豚と根菜の甘辛炒め 巾着煮 606 kcal
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
おまかせ	中華旨煮 フライ 662 kcal	サーモンフライ つくね甘辛たれ 717 kcal	チキン南蛮 ペンネアラビアータ 783 kcal	メンチカツ 筑前煮 635 kcal	みそとんかつ ジャーマンポテト 630 kcal	鶏のトマトソース フライ 683 kcal
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
おまかせ	白身フライ 青菜ときのこの和風卵炒め 677 kcal	タンドリーチキン フライ 690 kcal	春分の日 おまかせ	鶏のチリソース 山菜スパゲティ 766 kcal	照焼ハンバーグ 春巻き 638 kcal	牛肉コロッケ なすオイスター炒め 584 kcal
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
おまかせ	豚のレモンペッパー炒め フライ 620 kcal	カニ玉中華肉団子 フライ 616 kcal	ヤンニョムチキン ビーファン 720 kcal	たれカツ 鶏肉とナスの炒め物 676 kcal	チキンステーキハニーマスタードソース フライ 708 kcal	豚のスタミナ炒め コロッケ 702 kcal
31日	* 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。					

3



2024
March

管理栄養士監修

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



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

ヘルシー弁当

*ご注文は前日の15:00までをお願いします。

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
					赤魚のみそ焼き たけのこまぼこ中華炒め 469 kcal	トマトソースハンバーグ 肉野菜炒め 550 kcal
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
おまかせ	豚肉とたけのこのオイスター炒め 煮物 495 kcal	ほっけの醤油焼き ちくわの磯辺炒め 478 kcal	鶏のマリネ焼き ごぼうの柳川風 539 kcal	ぶりの照焼 洋風肉じゃが 537 kcal	麻婆豆腐 オムレツ 503 kcal	赤魚粕漬け焼き ちゃんこ煮 476 kcal
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
おまかせ	サバのラビゴットソース 麻婆茄子 508 kcal	きのこハンバーグ キャベツそばろ和風炒め 537 kcal	鮭のちゃんちゃん焼き 煮物 526 kcal	鶏むね肉のごまヨソース 高野豆腐のうま煮 509 kcal	白身魚の南蛮だれ がんも煮 481 kcal	豚のしぐれ煮 炒りカニ玉 521 kcal
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
おまかせ	チキンステーキソース 青菜ときのこの和風卵炒め 601 kcal	さわらのごまだれ焼き ちくわ甘辛煮 489 kcal	春分の日 おまかせ	赤魚照焼 キャベツと千しえびの炒め煮 471 kcal	ローストポーク梅ポン酢だれ はんぺん煮 532 kcal	ぶり大根 なすオイスター炒め 511 kcal
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
おまかせ	かれないピリ辛焼き 鶏肉と野菜の治部煮風 490 kcal	豚のネギ塩焼き 芋煮風 522 kcal	白身魚野菜あん 鶏大根炒め 512 kcal	ハンバーグシャリアピンソース ポークビーンズ 560 kcal	サバみそ煮 厚揚げの卵あんかけ 481 kcal	親子煮 なすみそ炒め 542 kcal
31日	* 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。