

# 5



2024  
May

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です。			1日 酢豚 がんも煮 606 kcal	2日 てりまヨハンバーグ 鶏肉とナスの炒め物 658 kcal	3日 おまかせ	4日 みどりの日 おまかせ
5日 おまかせ	6日 おまかせ	7日 鶏のマリネ焼き ビーフン 677 kcal	8日 回鍋肉 フライ 618 kcal	9日 ハムカツ 煮物 646 kcal	10日 から揚げ南蛮だれ 開花煮 694 kcal	11日 とんかつ じゃがいもベーコンソテー 651 kcal
12日 おまかせ	13日 ハンバーグシャリアピンソース 春巻き 625 kcal	14日 揚豚と根菜の甘辛炒め はんぺん煮 581 kcal	15日 鶏のすき焼き風煮 揚げ餃子 626 kcal	16日 メンチカツ チキンカレー 667 kcal	17日 梅みそ豚しゃぶ なすオイスター炒め 558 kcal	18日 チキン南蛮 肉じゃが 772 kcal
19日 おまかせ	20日 豚肉のBBQソース ジャーマンポテト 657 kcal	21日 白身フライ 山菜さつま炒め 592 kcal	22日 からあげ 里芋田楽 708 kcal	23日 カニ玉中華肉団子 野菜炒め 567 kcal	24日 鶏むね肉のコチジャンだれ カツ 568 kcal	25日 みそとんかつ 竹輪の卵とじ 632 kcal
26日 おまかせ	27日 ミートコロッケ たけのこかまぼこ中華炒め 555 kcal	28日 ヤンニョムチキン 芋煮風 698 kcal	29日 おろしポン酢ハンバーグ カツ 689 kcal	30日 豚の焼肉風炒め コロッケ 654 kcal	31日 タンドリーチキン ポークビーンズ 618 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)を満たしています。【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

# 5



2024  
May

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

スマートミール: ちゃんと の基準を全て満たしております

\* 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
今月は、食にまつわる記念日をカレンダーに記載し、献立に取り入れてみました! 様々な記念日があるので、ぜひ楽しんでお弁当を召し上がってください!			1日 チキンステーキソース がんも煮 532 kcal	2日 さごし七味焼き 鶏肉とナスの炒め物 507 kcal	3日 おまかせ	4日 みどりの日 おまかせ
5日 おまかせ	6日 おまかせ	7日 トマトソースハンバーグ 厚揚げの煮物 589 kcal	8日 ぶりの照焼 洋風肉じゃが 514 kcal	9日 鶏むね肉のごまポン酢だれ オムレツ 516 kcal	10日 サバの塩焼き 筑前煮 517 kcal	11日 豚の生姜焼き 巾着煮 526 kcal
12日 おまかせ	13日 タンドリーチキン ちくわ甘辛煮 468 kcal	14日 赤魚粕漬け焼き 炒りカニ玉 510 kcal	15日 麻婆豆腐 煮物 505 kcal	16日 白身魚の香味だれ ラトウユ 504 kcal	17日 鶏のおろし煮 青菜と春雨の和風炒め 527 kcal	18日 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げの煮物 527 kcal
19日 おまかせ	20日 サバの西京焼き キャベツと干しえびの炒め煮 526 kcal	21日 蒸し鶏の油淋鶏風 えびとブロッコリー中華炒め 525 kcal	22日 ほっけ塩焼き 開花煮 507 kcal	23日 しゃぶしゃぶラビゴットソース きつね大根煮 531 kcal	24日 デミグラスハンバーグ れんこんのきんぴら 520 kcal	25日 タッカルビ はんぺん煮 496 kcal
26日 おまかせ	27日 豚のしぐれ煮 スパニッシュオムレツ 515 kcal	28日 マス塩焼き 厚揚げそぼろ煮 483 kcal	29日 チキンステーキソース きんぴらごぼう 523 kcal	30日 かれないピリ辛焼き じゃがいもソテー 502 kcal	31日 豚ロースシャリアピンソース 青菜とちくわのピリ辛炒め 508 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。 お弁当処華一が提供するこのヘルシー弁当は、スマートミールの基準(ちゃんと)を満たしています。  
\* カロリーは、ご飯(国産米)150g(234kcal)を含めたカロリーです。 【ちゃんと】の基準 450～650kcal

\* 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。