

管理栄養士監修



11



2024 November

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	2日
					タッカルビ さつま揚げ煮 646 kcal	カニ玉中華肉団子 肉野菜炒め 641 kcal
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
文化の日 おまかせ	おまかせ	鶏のさっぱり揚げ ちくわ磯辺炒め 658 kcal	豚肉のBBQソース カツ 666 kcal	からあげガドガドソース 煮物 706 kcal	豚の生姜焼き コロッケ 697 kcal	メンチカツ 豚のレモンペッパー炒め 673 kcal
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
おまかせ	みそとんかつ 鶏肉とさつま芋のバター醤油炒め 692 kcal	ヤンニョムチキン 明太子スパゲティ 718 kcal	てりまヨハンバーグ 鶏と里芋の煮物 691 kcal	豚しゃぶシャリアピンソース カツ 672 kcal	ミートコロッケ 豚ニラ炒め 645 kcal	よだれ鶏 フライ 712 kcal
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
おまかせ	肉団子トマト煮 中華卵炒め 620 kcal	ジンジャーポーク フライ 612 kcal	甘辛焼チキン たけのこ中華炒め 633 kcal	アジフライ 肉じゃが 636 kcal	豚の山賊焼き 揚げ餃子 612 kcal	鶏むね肉の辛みそだれ コロッケ 618 kcal
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
おまかせ	タンドリーチキン 高野豆腐と豚肉の卵とじ 664 kcal	和風きのこハンバーグ 春巻き 580 kcal	鶏からあげネギソース ビーフン 707 kcal	回鍋肉 コロッケ 647 kcal	チキンソテーラトウイユソース 豚肉とたけのこのオイスター炒め 631 kcal	NEW カツ煮 ミニハンバーグ 674 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



11



2024 November

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

スマートミール:ちゃんと基準を全て満たしております。

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。					1日	2日
					豚のおろしあんかけ ちゃんこ煮 523 kcal	ぶり照焼き 高野豆腐の煮物 499 kcal
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
文化の日 おまかせ	おまかせ	厚揚げそぼろ煮 オムレツ 539 kcal	さばの梅しそ焼き キャベツそぼろ和風炒め 490 kcal	照焼ハンバーグ 豆腐チャンプルー 624 kcal	さわら粕漬け焼き 青菜と春雨の炒め物 544 kcal	豚肉となすの甘みそ炒め 巾着煮 543 kcal
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
おまかせ	親子煮 ちくわ磯辺炒め 558 kcal	マスちゃんちゃん焼き はんぺん煮 515 kcal	麻婆豆腐 スパニッシュオムレツ 503 kcal	ほっけみりん焼き 洋風肉じゃが 534 kcal	鶏のマリネ焼き 厚揚げ炒め 560 kcal	白身魚野菜あん れんこんごま塩炒め 521 kcal
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
おまかせ	サバ塩焼き 芋煮風 491 kcal	デミグラスハンバーグ 炒りかに玉 588 kcal	さごし西京焼き 揚げ出し豆腐きのこあん 559 kcal	鶏のネギ塩焼き ごぼう甘辛炒め 529 kcal	赤魚だし焼き 鶏照り大根 517 kcal	八宝菜 つくね甘辛たれ 572 kcal
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
おまかせ	豚の焼肉風炒め 鶏となすのトマト煮 514 kcal	さわら西京焼き 深川煮 499 kcal	豚玉オイスター炒め 五目煮豆 564 kcal	ほっけ塩焼き 肉野菜炒め 491 kcal	豚肉の玉ねぎソース 浦上そぼろ 530 kcal	マス幽庵焼き 青菜とちくわのピリ辛炒め 490 kcal
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 *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。						