

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

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

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