

2

2025
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
もうすぐ立春を迎え、歴の上では春を迎えますがまだまだ厳しい寒さが続きますね。引き続き、身体を温める食材や免疫力を高める食材を意識して食事に取り入れて体調を整えましょう!また、今年の節分は2月です。そして恵方は「西南西」ですので、健やかな1年になるよう願い、食べてみてください!お弁当には、豆まきに関連して大豆を使用した副菜を取り入れています。ぜひお召し上がりください!						
2日	3日	4日	5日	6日(海苔の日)	7日	1日
節分 おまかせ	牛肉コロッケ ごぼうこん炒め	からあげガドガドソース 厚揚げの煮物	デミカツ ポトフ	ピビンバ風 ちゃんこ煮	白身魚和風あんかけ ポークビーンズ	豚の甘酢だれ カツ
9日	10日	11日	12日	13日	14日	658kcal
おまかせ	てりやきハンバーグ チャブチ	建国記念 おまかせ	チキンソテーラタトイユソース 大根オイスター炒め	豚しゃぶ香味ソース カツ	チキンカツ どて煮風	チキンソテーハニーマスタードソース 揚げ餃子
16日	17日(切干大根の日)	18日	19日	20日	21日	8日
おまかせ	八宝菜 ミニハンバーグ	鶏むね肉のコチュジャンだれ 五目煮豆	麻婆豆腐 コロッケ	ごまみそチキン いんげんさつま炒め	肉じゃがコロッケ 鶏のレモンペッパー炒め	すき焼き風煮 フライ
23日	24日	25日	26日	27日	28日	603kcal
おまかせ	おまかせ	塩麹のチキンソテー きつね大根煮	酢鶏 肉じゃが	おろしポン酢ハンバーグ 青菜と春雨の和風炒め	アジフライ 鶏と里芋の煮物	回鍋肉 フライ
		658kcal	728kcal	658kcal	668kcal	582kcal
* パン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。 * 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。						

* パンマーク

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。

2

2025
February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

ヘルシー弁当

スマートミール:ちゃんとの基準を全てみたしております。

*ご注文は前日の15:00までにお願いします。

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。 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						
2日	3日	4日	5日	6日(海苔の日)	7日	1日
節分 おまかせ	豚しゃぶ香味ソース 五目巾着煮	サバ梅しそ焼き じゃがいもベーコンソテー	中華旨煮 なすみそ炒め	かれいピリ辛焼き 青菜と春雨の和風炒め	デミグラスハンバーグ ごぼう柳川風	ぶり大根 クラムチャウダー風
9日	10日	11日	12日	13日	14日	556kcal
おまかせ	シルバー幽庵焼き タッカルビ	建国記念 おまかせ	肉豆腐 さつま揚げと青菜の炒め物	さわらごまだれ焼き 炒りかに玉	豚肉BBQソース 深川煮	甘辛焼きチキン 高野豆腐うま煮
16日	17日(切干大根の日)	18日	19日	20日	21日	8日
おまかせ	タンドリーチキン 煮物	ほっけ醤油焼き チリ春雨	蒸し鶏の油淋鶏風 豚と大根の炒め煮	NEW 鮭の塩昆布焼き ちくわ甘辛炒め	厚揚げスタミナ炒め スペニッシュオムレツ	さごし七味焼き おでん煮
23日	24日	25日	26日	27日	28日	521kcal
おまかせ	おまかせ	トマトソースハンバーグ 豆腐チャンプルー	サバみりん焼き チリビーンズ	スンドウブ風 たけのこかまぼこ中華炒め	シルバーだし焼き 揚げ出し豆腐のあんかけ	
		595kcal	515kcal	485kcal	511kcal	
* 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。