

3

2025
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
今月の4日は、日頃の感謝の気持ちを込めて人気なフライを2つ盛り合わせたメニューになっております。ぜひお召し上がりください！ この時期の旬のものや、鮮やかな食材を取り入れ、春を感じられ身体も心も温まるようなメニューになっております！ 旬の食材：山菜、春キャベツ、たけのこ、新じゃがいも、カツオ、桜鯛、あさり、アスパラガス、さやえんどう						1日(マヨサラダの日) チキンソテー・ハニーマスタードソース 青菜とちくわのピリ辛炒め 656kcal
2日 おまかせ	3日(桃の節句) タンドリーチキン きくらげ中華炒め 647kcal	4日 お客様感謝デー サーモン・えびフライ 鶏と白菜の炒め煮 819kcal	5日 人気メニュー 鶏からあげネギソース ビーフン 721kcal	6日 豚のペッパー炒め 煮物 605kcal	7日(メンチカツの日) メンチカツ ニラ玉炒め 686kcal	8日(餃子の日) 豚のスタミナ炒め 揚げ餃子 659kcal
9日 おまかせ	10日 白身魚の南蛮だれ 浦上そばろ 592kcal	11日 肉じゃがコロッケ 厚揚げスタミナ炒め 694kcal	12日 ポークハヤシ コロッケ 650kcal	13日 鶏天ぶら 春野菜のペペロンチーノ 732kcal	14日 人気メニュー 和風きのこハンバーグ ジャーマンポテト 643kcal	15日 てりマヨポーク カツ 673kcal
16日 おまかせ	17日 牛肉コロッケ 鶏むね肉のおろしポン酢 758kcal	18日 人気メニュー 豚の生姜焼き カツ 673kcal	19日 カニ玉中華肉団子 鶏のジンギスカン風 647kcal	20日 春分の日 おまかせ		21日(アジフライの日) チンジャオロース フライ 589kcal
23日 おまかせ	24日 NEW 焼肉風チキン コロッケ 717kcal	25日 人気メニュー デミグラスハンバーグ フライ 663kcal	26日 ビビンバ風 フライ 621kcal	27日 とんかつおろしポン酢 鶏肉とナスの炒め物 655kcal	28日 白身魚野菜あん 麻婆春雨 665kcal	29日 揚げ鶏の生姜だれ 煮物 736kcal
30日 おまかせ	31日 NEW 鶏肉の粕漬け焼き 肉じゃが 668kcal	* 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。				

3

2025
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

ヘルシー 弁 当

スマートミール:ちゃんと基準を全て満たしております

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、野菜がたっぷり取り入れられ、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						1日(マヨサラダの日) 麻婆豆腐 炊き合わせ 498kcal
2日 おまかせ	3日(桃の節句) 豚のしぐれ煮 鶏のレモンペッパー炒め 549kcal	4日 マスビリ辛焼き キャベツごまみそ炒め 569kcal	5日 豚肉となすのオイスター炒め 高野豆腐のうま煮 516kcal	6日 人気のメニュー ぶりの照焼き 洋風肉じゃが 518kcal	7日 よだれ鶏 はんぺん煮 550kcal	8日 赤魚粕漬け焼き ちゃんこ煮 543kcal
9日 おまかせ	10日 塩麴のチキンソテー けんちん煮 517kcal	11日 人気のメニュー きのこハンバーグ さつま揚げと青菜の炒め物 537kcal	12日 鮭のちゃんちゃん焼き 麻婆茄子 526kcal	13日 豚肉とたけのこのオイスター炒め 肉団子トマト煮 567kcal	14日 サババビゴットソース がんも煮 471kcal	15日 鶏のさっぱり煮 炒りかに玉 560kcal
16日 おまかせ	17日 ビビンバ風 厚揚げ高菜炒め 609kcal	18日 さわらねぎだれ焼き ちくわ甘辛煮 514kcal	19日 チキンバジルソース スパニッシュオムレツ 510kcal	20日 春分の日 おまかせ		21日 人気のメニュー 鶏のトマトソース きつね大根煮 527kcal
23日 おまかせ	24日 人気のメニュー かわいい醤油焼き 豚肉と大豆のトマト煮 533kcal	25日 鶏のみそ焼き 芋煮風 504kcal	26日 白身魚の甘酢あん 鶏大根炒め 533kcal	27日 人気のメニュー ハンバーグシャリアピンソース れんこん豚肉和風炒め 508kcal	28日 サバの梅しそ焼き 厚揚げ卵あんかけ 559kcal	29日 豚のネギ塩焼き 煮物 566kcal
30日 おまかせ	31日 赤魚だし焼き 鶏肉とナスの中華炒め 534kcal	* 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。