

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

## 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
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!						1日(マヨサラダの日)
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!						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
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						656kcal
2日	3日(桃の節句)	4日 お客様感謝デー	5日 人気メニュー	6日	7日(メンチカツの日)	8日(餃子の日)
おまかせ	タンドリーチキン きくらげ中華炒め	サーモン・えびフライ 鶏と白菜の炒め煮	鶏からあげネギソース ビーフン	豚のペッパー炒め 煮物	メンチカツ ニラ玉炒め	豚のスタミナ炒め 揚げ餃子
	647kcal	819kcal	721kcal	605kcal	686kcal	659kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日 人気メニュー	15日
おまかせ	白身魚の南蛮だれ 浦上そぼろ	肉じゃがコロッケ 厚揚げスタミナ炒め	ポークハヤシ コロッケ	鶏天ぷら 春野菜のペペロンチーノ	和風きのこハンバーグ ジャーマンポテト	てりマヨポーク カツ
	592kcal	694kcal	650kcal	732kcal	643kcal	673kcal
16日	17日	18日 人気メニュー	19日	20日	21日(アジフライの日)	22日
おまかせ	牛肉コロッケ 鶏むね肉のおろしポン酢	豚の生姜焼き カツ	カニ玉中華肉団子 鶏のジンギスカン風	春分の日 おまかせ		チキンカツ なすオイスター炒め
	758kcal	673kcal	647kcal			589kcal
23日	24日	25日 人気メニュー	26日	27日	28日	29日
おまかせ	NEW 焼肉風チキン コロッケ	デミグラスハンバーグ フライ	ビビンバ風 フライ	とんかつおろしポン酢 鶏肉とナスの炒め物	白身魚野菜あん 麻婆春雨	揚げ鶏の生姜だれ 煮物
	717kcal	663kcal	621kcal	655kcal	665kcal	736kcal
30日	31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。 * 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

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。						1日(マヨサラダの日) 麻婆豆腐 炊き合わせ 498kcal
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(桃の節句)	4日	5日	6日 人気メニュー	7日	8日
おまかせ	豚のしぐれ煮 鶏のレモンペッパー炒め	マスピリ辛焼き キャベツごまみそ炒め	豚肉となすのオイスター炒め 高野豆腐のうま煮	ぶりの照焼き 洋風肉じゃが	よだれ鶏 はんぺん煮	赤魚粕漬け焼き ちゃんこ煮
	549kcal	569kcal	516kcal	518kcal	550kcal	543kcal
9日	10日	11日 人気メニュー	12日	13日	14日	15日
おまかせ	塩麹のチキンソテー けんちん煮	きのこハンバーグ さつま揚げと青菜の炒め物	鮭のちゃんちゃん焼き 麻婆茄子	豚肉とたけのこのオイスター炒め 肉団子トマト煮	サバラビゴットソース がんも煮	鶏のさっぱり煮 炒りかに玉
	517kcal	537kcal	526kcal	567kcal	471kcal	560kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日 人気メニュー	22日
おまかせ	ビビンバ風 厚揚げ高菜炒め	さわらねぎだれ焼き ちくわ甘辛煮	チキンバジルソース スパニッシュオムレツ	春分の日 おまかせ		ぶりゆず塩焼き なすオイスター炒め
	609kcal	514kcal	510kcal			527kcal
23日	24日 人気メニュー	25日	26日	27日 人気メニュー	28日	29日
おまかせ	かれい醤油焼き 豚肉と大豆のトマト煮	鶏のみぞ焼き 芋煮風	白身魚の甘酢あん 鶏大根炒め	ハンバーグシャリアピンソース れんこん豚肉和風炒め	サバの梅しそ焼き 厚揚げ卵あんかけ	豚のネギ塩焼き 煮物
	533kcal	504kcal	533kcal	508kcal	559kcal	566kcal
30日	31日	* 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。