

4

2025
April

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
		1日 肉団子野菜あんかけ 鶏のレモンペッパー炒め 573kcal	2日 豚のスタミナ炒め フライ 693kcal	3日 人気メニュー 酢鶏 豆腐チャンプルー 745kcal	4日 白身フライ 揚豚と根菜の甘辛炒め 684kcal	5日 とんかつ ペンネアラビアータ 710kcal
6日 おまかせ	7日 牛肉コロッケ 回鍋肉 680kcal	8日 人気メニュー てりマヨハンバーグ 味噌バター肉じゃが 748kcal	9日 揚げ鶏おろしポン酢 なすオイスター炒め 704kcal	10日 Smart Meal 白身魚甘酢あんかけ さつま揚げと青菜の炒め物 627kcal	11日 Smart Meal チンジャオロース カツ 678kcal	12日 鶏のトマトソース どて煮風 674kcal
13日 おまかせ	14日 麻婆豆腐 カツ 631kcal	15日 Smart Meal カニ玉中華肉団子 チリ春雨 647kcal	16日 ヤンニョムチキン 白菜旨煮 631kcal	17日 NEW から揚げカレーマヨソース 春野菜のペペロンチーノ 693kcal	18日 人気メニュー アジフライ 豚ニラ炒め 727kcal	19日 671kcal
20日 おまかせ	21日 チキンソテージャーソース 厚揚げスタミナ炒め 678kcal	22日 Smart Meal すき焼き風コロッケ 塩ちゃんこ 571kcal	23日 豚肉となすの甘辛炒め フライ 674kcal	24日 油淋鶏 カレービーフン 731kcal	25日 お客様感謝デー オムレツ&照焼ハンバーグ 肉野菜炒め 635kcal	26日 デジブルコギ コロッケ 681kcal
27日 おまかせ	28日 人気メニュー カツ煮 なすみそ炒め 699kcal	29日 Smart Meal タンドリーチキン さつま揚げ煮 634kcal	30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。		

* 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)を満たしています。【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

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

2025 April スマートミール:ちゃんととの基準を全てみたしております

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
		1日 鶏むね肉のBBQソース れんこん豚肉和風炒め 533kcal	2日 シルバーだし焼き 鶏となすのトマト煮 554kcal	3日 豚のネギ塩焼き 明太マヨオムレツ 502kcal	4日 人気メニュー 蒸し鶏ごまポン酢 きつね大根煮 499kcal	5日 さわら幽庵焼き ちくわの磯辺炒め 515kcal
6日 おまかせ	7日 鮭の塩昆布焼き 厚揚げそぼろ煮 545kcal	8日 中華旨煮 鶏肉と野菜の治部煮風 583kcal	9日 人気メニュー さばみそ煮 ポークビーンズ 523kcal	10日 鶏むね肉のよだれ鶏 豚肉大根炒め 539kcal	11日 ハンバーグシャリアピンソース 鶏と里芋の煮物 529kcal	12日 ほっけ塩焼き どて煮風 489kcal
13日 おまかせ	14日 人気メニュー ぶり大根 野菜炒め 525kcal	15日 NEW サムゲタン風 豚肉と青菜の香味炒め 580kcal	16日 マスピリ辛焼き 揚げ出し豆腐きのこあん 522kcal	17日 鶏のマリネ焼き 深川煮 512kcal	18日 人気メニュー さわら西京焼き 大根そぼろ煮 529kcal	19日 豚ニラ炒め はんぺん煮 483kcal
20日 おまかせ	21日 人気メニュー トマトソースハンバーグ 五目煮豆 530kcal	22日 白身魚もみじ焼き 鶏のジンギスカン風炒め 561kcal	23日 鶏むね肉辛みそダレ 浦上そぼろ 522kcal	24日 さごし七味焼 山菜さつま炒め 524kcal	25日 厚揚げ麻婆炒め 煮物 534kcal	26日 サバ照焼き デジブルコギ 541kcal
27日 おまかせ	28日 かれい醤油焼き 鶏肉とキャベツの塩バター煮 502kcal	29日 Smart Meal シルバー辛焼き 肉野菜炒め 556kcal	30日 おまかせ 556kcal	お弁当処華一が提供するこのヘルシー弁当は、スマートミールの基準(ちゃんと)を満たしています。【ちゃんと】の基準】450 ~ 650kcal未満		

*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。

*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。

☆お弁当処 華一のインスタグラムのご紹介☆

お弁当処華一は、インスタグラムを開設しております!日々のお弁当の写真や特注弁当の写真、その他食材の情報などを掲載しております。管理栄養士からのコメントなども記載し、今までよりも更にパワーアップしてお届けできたらと思っておりますので、ぜひフォローの方よろしくお願ひします!

Instagram → お弁当処 華一

