

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

## ヘルシー 弁 当

2025  
April

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

お弁当処華一は、Instagram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祈いします！

Instagram → お弁当処 華一



@WAZEN.HANAICHI