

5

2025  
May

## 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
新年度がスタートして早くも1か月が経ちました！忙しい毎日の中で摂る食事は、いつも同じようなものや好きなものになりがちだと思います。身体に良い食生活を意識していきたい方も多いと思いますが、なかなか難しいですよね！華一のお弁当は、1食の中でバランスの取れたメニュー作成を心掛けていますので、そんなお悩みの方にもお勧めです！				1日	2日	3日
				トマトソースハンバーグ 根菜のおかか煮	鶏のみそソース 小松菜と卵の炒めもの	魔法記念日 おまかせ
				667kcal	631kcal	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
みどりの日 おまかせ	こどもの日 おまかせ	おまかせ	すき焼き風コロケ 豚肉の香味炒め	からあげガドガドソース 豚と大根の炒め煮	ポークチャップ カツ	厚揚げ麻婆炒め コロケ
				564kcal	722kcal	689kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
Mother's Day おまかせ	ピビンバ アジの塩焼き	メンチカツ 鶏のジンギスカン風	チキン南蛮 チャプチェ	豚の生姜焼き コロケ	ハンバーグシャリアピンソース 豆腐チャンプルー	甘辛ヤンニョムチキン 肉じゃが
				644kcal	816kcal	717kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
おまかせ	豚の焼肉風炒め ジャーマンポテト	アジフライ ちくわの卵とじ	NEW のり塩チキン 厚揚げ高菜炒め	てりまヨポーク フライ	白身魚の南蛮だれ 芋煮風	みそとんかつ 山菜さつま炒め
				664kcal	680kcal	643kcal
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
おまかせ	はるかいもコロケ たけのこかまぼこ中華炒め	カツ煮 チリ春雨	おろしポン酢ハンバーグ 鶏と里芋の煮物	豚のペッパー炒め コロケ	鶏天ぷら ポークビーンズ	豚肉とキャベツの香味炒め カツ
				781kcal	667kcal	736kcal
				692kcal	741kcal	632kcal
*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。						

5

2025  
May栄養バランスを考えた「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。				1日	2日	3日
				鶏のおろし煮 麻婆茄子	八宝菜 煮物	魔法記念日 おまかせ
				512kcal	496kcal	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
みどりの日 おまかせ	こどもの日 おまかせ	おまかせ	ぶりのゆず塩焼き 洋風肉じゃが	豚のネギ塩焼き オムレツ	サバの梅しそ焼き 筑前煮	チキンソテーハニーマスタードソース 厚揚げ麻婆炒め
				543kcal	564kcal	556kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
Mother's Day おまかせ	鶏むね肉のごまマヨソース ポークビーンズ	赤魚粕漬け焼き 炒りかに玉	スンドゥブ風 鶏肉と野菜の治部煮風	白身魚の香味だれ ラタトゥイユ	鶏照り大根 青菜と春雨の和風炒め	鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げの煮物
				569kcal	526kcal	504kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
おまかせ	サバの西京焼き キャベツそぼろ炒め	蒸し鶏の油淋鶏風 たけのこかまぼこ中華炒め	豚しゃぶ梅ポン酢だれ ごぼう柳川風	ほっけみりん焼き きつね大根煮	デミグラスハンバーグ 鶏のレモンペッパー炒め	親子煮 はんぺん煮
				505kcal	529kcal	548kcal
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
おまかせ	豚のしぐれ煮 スパニッシュオムレツ	マスピリ辛焼き 厚揚げそぼろ煮	サムゲタン風 野菜炒めカレー風味	かれいピリ辛焼き じゃがいもソテー	豚しゃぶシャリアピンソース 青菜とちくわのピリ辛炒め	シルバーみそ焼き さつま揚げ煮
				622kcal	543kcal	521kcal
				527kcal	516kcal	499kcal
*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。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 *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。