

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ヶ月が経ちました！忙しい毎日の内で摂る食事は、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！ | | | | | | |
| 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 1日 | 2日 | 3日 |
| おまかせ | おまかせ | おまかせ | すき焼き風コロッケ 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 コロッケ |
| | | | 564kcal | 722kcal | 679kcal | 689kcal |
| 11日 おまかせ | 12日 肉も魚も食べられる贅沢弁当! ビビンバ | 13日 アジの塩焼き | 14日 メンチカツ | 15日 チキン南蛮 チャプチエ | 16日 豚の生姜焼き コロッケ | 17日 甘辛ヤンニョムチキン 肉じゃが |
| | | | 644kcal | 816kcal | 741kcal | 691kcal |
| 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 | てりマヨポーク 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 | 791kcal | 682kcal | 584kcal | 643kcal |
| 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 |
| おまかせ | はるかいもコロッケ 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 コロッケ | 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 |

* パン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
May

スマートミール：ちゃん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 |
|---|-------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 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 | ハ宝菜 煮物 | おまかせ |
| | | | | 512kcal | 496kcal | |
| 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 人気メニュー | 8日 | 9日 |
| おまかせ | 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 | 540kcal | 556kcal |
| 11日 おまかせ | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 |
| | 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 | スンドウブ風 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 | 471kcal | 497kcal | 538kcal | 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 | 515kcal | 515kcal | 550kcal | 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 スペニッシュオムレツ | 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 じやがいもソテー | 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。

* 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

*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。