

6



2025
June

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(アジの日)	4日	5日	6日(梅の日)	7日
おまかせ	焼肉風チキン チャプチェ 675kcal	回鍋肉 フライ 585kcal	カレーコロッケ タッカルビ 717kcal	酢鶏 ソース焼きそば 859kcal	デジブルコギ 春巻き 608kcal	メンチカツ 高野豆腐の卵とじ 690kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
おまかせ	豚のスタミナ炒め カツ 717kcal	てりまヨハンバーグ チリ春雨 712kcal	チキンのごまみそだれ ちくわ甘辛煮 662kcal	ビビンバ風 コロッケ 634kcal	たれカツ 豚と大根の炒め煮 632kcal	チキンソテーBBQソース 塩ちゃんこ 730kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
おまかせ	白身魚のチリソース 豚ニラ炒め 619kcal	揚げ鶏ポン酢 小松菜と春雨の和風炒め 703kcal	豚の生姜焼き ミニハンバーグ 673kcal	牛肉コロッケ 揚豚と根菜の黒酢炒め 733kcal	鶏となすの甘辛炒め カツ 628kcal	豚のペッパー炒め コロッケ 676kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
Father's Day おまかせ	からあげ南蛮だれ 五目巾着煮 715kcal	豚肉の甘辛照焼き フライ 648kcal	和風きのこハンバーグ ポトフ 723kcal	鶏のトマトソース ごぼう甘辛炒め 676kcal	豚玉オイスター炒め フライ 655kcal	肉じゃがコロッケ 豚肉の香味炒め 666kcal
29日	30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・アメリカ産米)200g(312kcal)を含めたカロリーです。				
おまかせ	ポークチャップ コロッケ 768kcal					

お弁当処
華一
Instagram



6



2025
June

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

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
1日	2日(オムレツの日)	3日(アジの日)	4日	5日	6日(梅の日)	7日
おまかせ	豚肉のごまマヨソース オムレツ 486kcal	アジの塩焼き チキンと玉ねぎのケチャップ炒め 524kcal	蒸し鶏のおろし煮 洋風肉じゃが 541kcal	トマトソースハンバーグ 煮物 572kcal	サバ照焼き ポークビーンズ 494kcal	よだれ鶏 高野豆腐の卵とじ 576kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
おまかせ	マス塩焼き 揚げ出し豆腐そぼろあん 508kcal	鶏のさっぱり煮 山菜さつま炒め 524kcal	すき焼き風煮 れんこんごま塩炒め 553kcal	ほっけ醤油焼き 深川煮 518kcal	鶏肉の柚子胡椒焼き 炒り豆腐 530kcal	豚肉とキャベツのみそ炒め 里芋の煮物 608kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
おまかせ	チキンバジルソース ジャーマンポテト 553kcal	豚のレモンペッパー けんちん煮 523kcal	さわらごまだれ焼き 麻婆茄子 493kcal	甘辛焼きチキン さつま揚げと青菜の炒め物 546kcal	豚のしぐれ煮 はんぺん煮 573kcal	ぶりゆず塩焼き ごぼう甘辛炒め 533kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
Father's Day おまかせ	豚しゃぶジャリアピンソース 高野豆腐のうま煮 525kcal	さごし七味焼き チゲ煮 554kcal	親子煮 五目煮豆 596kcal	厚揚げオイスター炒め 煮物 545kcal	マスちゃんちゃん焼き 浦上そばろ 528kcal	鶏肉の粕漬け焼き 豚肉の香味炒め 543kcal
29日	30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・アメリカ産米)150g(234kcal)を含めたカロリーです。				
おまかせ	サバ梅しそ焼き 豚肉とキャベツのおろし和え 565kcal					

