

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 おまかせ	2日 おまかせ	3日(アジの日) ご飯に合う!	4日	5日 豚肉で作る ブルコギ!	6日(梅の日)	7日
	焼肉風チキン チップチエ 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	デシブルコギ 春巻き 608kcal	メンチカツ 高野豆腐の卵とじ 690kcal
8日 おまかせ	9日 豚のスタミナ炒め カツ 717kcal	10日 てりやハンバーグ チリ春雨 712kcal	11日 チキンのごまみそだれ ちくわ甘辛煮 662kcal	12日 ビビンバ風 コロッケ 634kcal	13日 たれカツ 豚と大根の炒め煮 632kcal	14日 チキンソテーBBQソース 塩ちゃんこ 730kcal
15日 おまかせ	16日 白身魚のチリソース 豚ニラ炒め 619kcal	17日 揚げ鶏ポン酢 小松菜と春雨の和風炒め 703kcal	18日 豚の生姜焼き ミニハンバーグ 673kcal	19日 牛肉コロッケ 揚豚と根菜の黒酢炒め 733kcal	20日 鶏となすの甘辛炒め カツ 628kcal	21日 豚のペッパー炒め コロッケ 676kcal
22日 おまかせ	23日 からあげ南蛮だれ 五目巾着煮 715kcal	24日 豚肉の甘辛照焼き フライ 648kcal	25日 和風きのこハンバーグ ポトフ 723kcal	26日 鶏のトマトソース ごぼう甘辛炒め 676kcal	27日 豚玉オイスター炒め フライ 655kcal	28日 肉じゃがコロッケ 豚肉の香味炒め 666kcal
29日 おまかせ	30日 ポークチャップ コロッケ 768kcal	* 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。 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。				

お弁当処
華一
Instagram



6

2025
June

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

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

