

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 チャブチ	回鍋肉 フライ	カレーコロッケ タッカルビ	酢鶏 ソース焼きそば	デジブルコギ 春巻き	メンチカツ 高野豆腐の卵とじ
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	てりまヨハンバーグ チリ春雨	チキンのごまみそだれ ちくわ甘辛煮	ビビンバ風 コロッケ	たれカツ 豚と大根の炒め煮	チキンソーテーBBQソース 塩ちゃんこ
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	揚げ鶏ボン酢 小松菜と春雨の和風炒め	豚の生姜焼き ミニハンバーグ	牛肉コロッケ 揚げ豚と根菜の黒酢炒め	鶏となすの甘辛炒め カツ	豚のペッパー炒め コロッケ
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	豚肉の甘辛照焼き フライ	和風きのこハンバーグ ポトフ	鶏のトマトソース ごぼう甘辛炒め	豚玉オイスター炒め フライ	肉じゃがコロッケ 豚肉の香味炒め
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。 * 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					

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	豚肉のごまヨソース オムレツ	アジの塩焼き チキンと玉ねぎのケチャップ炒め	蒸し鶏のおろし煮 洋風肉じゃが	トマトソースハンバーグ 煮物	サバ照焼き ポークビーンズ	よだれ鶏 高野豆腐の卵とじ
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	鶏のさっぱり煮 山菜さつま炒め	すき焼き風煮 れんこんごま塩炒め	ほっけ醤油焼き 深川煮	鶏肉の柚子胡椒焼き 炒り豆腐	豚肉とキャベツのみそ炒め 肉団子と里芋の煮物
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	豚のレモンペッパー けんちん煮	さわらごまだれ焼き 麻婆茄子	甘辛焼きチキン さつま揚げと青菜の炒め物	豚のしぐれ煮 はんぺん煮	ぶりゆず塩焼き ごぼう甘辛炒め
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
Father's Day おまかせ	豚しゃぶソテー 高野豆腐のうま煮	さごし七味焼き チゲ煮	親子煮 五目煮豆	厚揚げオイスター炒め 煮物	マスちゃんちゃん焼き 浦上そぼろ	鶏肉の粕漬焼き 豚肉の香味炒め
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					

