

7

2025
July

管理栄養士監修

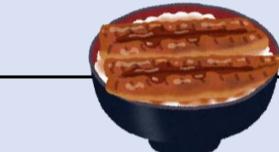
栄養バランスを考えて「しっかり」
食べたい男性や身体活動量の高い女性向け

日替り弁当

お弁当処 華一
TEL:048-424-4471
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
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
おまかせ	メンチカツ 豚肉とキャベツのみそ炒め	揚げ鶏と生姜だれ スパゲティペペロンチーノ	おろしポン酢ハンバーグ 小松菜と春雨の和風炒め	ハムカツ もやしそぼろ炒め	タッカルビ フライ	すき焼き風コロッケ チゲ煮
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
おまかせ	豚肉のBBQソース 春巻き	白身魚の野菜あん どて煮風	豚のネギ塩焼き カツ	たれかつ 山菜スパゲティ	焼肉風チキン 味噌バター肉じゃが	デジブルコギ コロッケ
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
おまかせ	おまかせ	チキン竜田揚げ チャプチエ	みそとんかつ ボンゴレスパゲティ	のり塩チキン 筑前煮	デミグラスハンバーグ 煮物	油淋鶏 浦上そぼろ
27日	28日	29日	30日	31日		
おまかせ	豚の生姜焼き カツ	鶏のさっぱり揚げ 野菜炒めカレー風味	アジフライ ちゃんこ煮	中華旨煮 コロッケ		
622kcal	695kcal	606kcal	587kcal			

* 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、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。
※夏の時期はいつも以上に温度管理の徹底にご協力をお願いいたします。



7

2025
July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

お弁当処 華一
TEL:048-424-4471
FAX:048-424-4472

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

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
おまかせ	豚のしぐれ煮 スペニッシュオムレツ	さごし七味焼き 洋風肉じゃが	鶏のみそソース 煮物	トマトソースハンバーグ 炒りかに玉	厚揚げ麻婆豆腐 ポトフ	照焼チキン チゲ煮
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
おまかせ	アジの塩焼き 高野豆腐のうま煮	おろしポン酢ハンバーグ 煮物	チキンのバジルソース なす中華炒め	豚肉の山賊だれ いんげんさつま炒め	シルバー西京焼き 五目煮豆	チキンソテー香味ソース デジブルコギ
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
おまかせ	おまかせ	親子煮 炒り豆腐	豚のレモンペッパー炒め 鶏れんこん煮	さわら照焼 ポークビーンズ	蒸し鶏のごまソース 麻婆茄子	ほっけみりん焼き 浦上そぼろ
27日	28日	29日	30日	31日		
おまかせ	サバのみそ煮 ジャーマンポテト	照焼ハンバーグ キャベツのごま味噌炒め	鶏のマリネ焼き チキンと玉ねぎのケチャップ炒め	豚しゃぶ香味ソース オムレツ	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	
522kcal	532kcal	578kcal	468kcal			



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、野菜がたっぷり摂り入れられ、食塩の摂り過ぎにも配慮した食事のことです。
※夏の時期はいつも以上に温度管理の徹底にご協力をお願いいたします。