

7

2025  
July

## 管理栄養士監修

栄養バランスを考えた「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
		1日	2日	3日	4日	5日
		カツ煮 野菜炒め	チキンのごま味噌だれ きのこスパゲティ	チーズコロッケ 青菜と春雨の和風炒め	豚のスタミナ炒め 揚げ餃子	アジフライ 大根べっこう煮
		601kcal	666kcal	689kcal	710kcal	610kcal
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
	674kcal	681kcal	711kcal	695kcal	628kcal	601kcal
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	デジプルコギ コロッケ
	610kcal	562kcal	640kcal	690kcal	668kcal	668kcal
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 チャプチェ	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
		783kcal	673kcal	667kcal	577kcal	688kcal
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た「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:ちゃんとの基準を全てみたしております

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
		1日	2日	3日	4日	5日
		蒸し鶏のチリソース ちゃんこ煮 559kcal	赤魚照焼 ちくわの磯辺炒め 506kcal	豚肉となすの甘辛煮 がんも煮 531kcal	かれのいり辛焼き 厚揚げそぼろ煮 560kcal	蒸し鶏のネギ味噌だれ はんぺん煮 510kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
おまかせ	豚のしぐれ煮 スパニッシュオムレツ 538kcal	さごし七味焼き 洋風肉じゃが 553kcal	鶏のみそソース 煮物 551kcal	トマトソースハンバーグ 炒りかに玉 557kcal	厚揚げ麻婆豆腐 ポトフ 510kcal	照焼チキン チゲ煮 510kcal
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 516kcal	おろしポン酢ハンバーグ 煮物 500kcal	チキンのバジルソース なす中華炒め 509kcal	豚肉の山賊だれ いんげんさつま炒め 510kcal	シルバー西京焼き 五目煮豆 535kcal	チキンソテー香味ソース デジプルコギ 525kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
おまかせ	海の日 おまかせ	親子煮 炒り豆腐 560kcal	豚のレモンペッパー炒め 鶏れんこん煮 557kcal	さわら照焼 ポークビーンズ 538kcal	蒸し鶏のごまソース 麻婆茄子 500kcal	ほっけみりん焼き 浦上そぼろ 496kcal
27日	28日	29日	30日	31日	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	
おまかせ	サバのみそ煮 ジャーマンポテト 522kcal	照焼ハンバーグ キャベツのごま味噌炒め 532kcal	鶏のマリネ焼き チキンと玉ねぎのケチャップ炒め 578kcal	豚しゃぶ香味ソース オムレツ 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。

