

8

2025  
August

## 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
今年の夏も例年通りの猛暑が続いていますね※ 热中症に気を付け、ミネラルと水分をこまめに摂取してください。また暑さで食欲も無くしがちですが麺や匂の食材など、食べやすく身体の熱を下げる効果のある食材を選び、栄養不足にならないよう気をつけましょう!						
3日	4日 <b>人気メニュー</b>	5日 <small>Smart Meal スマートミール</small>	6日	7日	8日	9日
おまかせ	豚しゃぶ香味ソース フライ	デミグラスハンバーグ チゲ煮	から揚げチリソース 山菜スパゲティ	みそとんかつ 鶏肉とキャベツの塩バター煮	きたあかりコロッケ 豚肉と野菜のカレー炒め	鶏のジンギスカン風 カツ
10日	11日	12日 <small>Smart Meal スマートミール</small>	13日	14日	15日 <small>Smart Meal スマートミール</small>	16日
おまかせ	山の日	チンジャオロース コロッケ	油淋鶏 ボンゴレスパゲティ	ブラックカレーコロッケ チキンと玉ねぎのケチャップ炒め	NEW レモンチキンカツ タッカルビ風炒め	豚のネギ塩焼き フライ
17日	18日 <small>Smart Meal スマートミール</small>	19日 <b>人気メニュー</b>	20日 <small>Smart Meal スマートミール</small>	21日	22日 <b>人気メニュー</b>	23日
おまかせ	鶏のトマトソース 煮物	豚しゃぶシャリアピンソース コロッケ	おろしポン酢ハンバーグ 高野豆腐のうま煮	揚げ鶏の生姜だれ スパゲティナポリタン	豚のペッパー炒め フライ	カツ煮 キャベツと干しうびの炒め煮
24日	25日	26日	27日 <b>人気メニュー</b>	28日	29日 <small>Smart Meal スマートミール</small>	30日
おまかせ	ビビンバ風 カツ	アジフライ どて煮風	酢鶏 チャプチェ	厚揚げ麻婆炒め フライ	メンチカツ 豚肉と青菜の香味炒め	鶏からあげネギソース 高野豆腐の煮物
31日	*	*	*	*	*	
おまかせ	* 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) 200g (312kcal) を含めたカロリーです。					



8

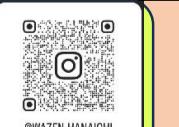
2025  
August管理栄養士監修  
栄養バランスを考えて「ちゃんと」  
食べたい女性や中高年男性の方向け

## 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:048-424-4471  
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
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。						
3日	4日	5日	6日	7日 <b>人気メニュー</b>	8日	9日
おまかせ	厚揚げスタミナ炒め 煮物	蒸し鶏の梅生姜だれ 深川煮	肉豆腐 スパニッシュオムレツ	ほっけみりん焼き 白菜旨煮	鶏のトマトソース ポトフ	豚肉のBBQソース 煮物
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
おまかせ	山の日	中華旨煮 五目煮豆	和風きのこハンバーグ 筑前煮	よだれ鶏 肉野菜炒め	豚しゃぶラビゴットソース 煮物	さわら西京焼き もやしそぼろ和風炒め
17日	18日 <b>人気メニュー</b>	19日	20日	21日	22日	23日
おまかせ	スンドウブ風 ちくわの磯辺炒め	サバの梅しそ焼き 厚揚げそぼろ煮	鶏となすの甘辛炒め オムレツ	すき焼き風煮 ミニハンバーグ	麻婆豆腐 煮物	チキンバジルソース キャベツと干しうびの炒め煮
24日	25日	26日	27日	28日	29日 <b>人気メニュー</b>	30日
おまかせ	シルバーピリ辛焼き ごぼう柳川風	鶏のさっぱり煮 肉もやし炒め	豚ニラ炒め がんも煮	トマトソースハンバーグ 肉じゃが	タンドリーチキン 根菜のおかか煮	豚の生姜焼き 高野豆腐の煮物
31日						
おまかせ	* 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) 150g (234kcal) を含めたカロリーです。					

お弁当処  
華一  
Instagram

\*スマートミールだけで健康になったり、生活習慣病を予防できるわけではありません。健康づくりにはスマートミールのような、栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、積極的に身体を動かし、禁煙、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。また、現在治療を受けておられる方は、主治医へご相談の上、スマートミールをご利用ください。