

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※ 熱中症に気を付け、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旬の食材など、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！					1日	2日
					ヤンニョムチキン キャベツそぼろ和風炒め 654kcal	白身魚の甘酢あんかけ 豚肉大根炒め 583kcal
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
おまかせ	豚しゃぶ香味ソース フライ 577kcal	デミグラスハンバーグ チゲ煮 607kcal	から揚げチリソース 山菜スパゲティ 699kcal	みそとんかつ 鶏肉とキャベツの塩バター煮 649kcal	きたあかりコロッケ 豚肉と野菜のカレー炒め 586kcal	鶏のジンギスカン風 カツ 664kcal
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
おまかせ	山の日の おまかせ	チンジャオロース コロッケ 632kcal	油淋鶏 ボンゴレスパゲティ 700kcal	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 681kcal	NEW レモンチキンカツ タッカルビ風炒め 659kcal	豚のネギ塩焼き フライ 637kcal
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
おまかせ	鶏のトマトソース 煮物 627kcal	豚しゃぶシャリアピンソース コロッケ 654kcal	おろしポン酢ハンバーグ 高野豆腐のうま煮 613kcal	揚げ鶏の生姜だれ スパゲティナポリタン 672kcal	豚のペッパー炒め フライ 617kcal	カツ煮 キャベツと干しえびの炒め煮 688kcal
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
おまかせ	ビビンバ風 カツ 582kcal	アジフライ どて煮風 627kcal	酢鶏 チャプチェ 706kcal	厚揚げ麻婆炒め フライ 678kcal	メンチカツ 豚肉と青菜の香味炒め 646kcal	鶏からあげネギソース 高野豆腐の煮物 620kcal
31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。 【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。					
おまかせ						

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

8

2025
August

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す

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。					1日	2日
					さわら幽庵焼き 炒り豆腐 510kcal	塩麹のチキンソテー 豚肉大根炒め 549kcal
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
おまかせ	厚揚げスタミナ炒め 煮物 484kcal	蒸し鶏の梅生姜だれ 深川煮 531kcal	肉豆腐 スパニッシュオムレツ 538kcal	ほっけみりん焼き 白菜旨煮 496kcal	鶏のトマトソース ポトフ 506kcal	豚肉のBBQソース 煮物 544kcal
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
おまかせ	山の日の おまかせ	中華旨煮 五目煮豆 540kcal	和風きのこハンバーグ 筑前煮 526kcal	よだれ鶏 肉野菜炒め 528kcal	豚しゃぶらびごつソース 煮物 476kcal	さわら西京焼き もやしそぼろ和風炒め 516kcal
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
おまかせ	スンドゥブ風 ちくわの磯辺炒め 493kcal	サバの梅しそ焼き 厚揚げそぼろ煮 562kcal	鶏となすの甘辛炒め オムレツ 510kcal	すき焼き風煮 ミニハンバーグ 538kcal	麻婆豆腐 煮物 491kcal	チキンバジルソース キャベツと干しえびの炒め煮 520kcal
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
おまかせ	シルバービリ辛焼き ごぼう柳川風 513kcal	鶏のさっぱり煮 肉もやし炒め 547kcal	豚ニラ炒め がんも煮 495kcal	トマトソースハンバーグ 肉じゃが 570kcal	タンドリーチキン 根菜のおかか煮 496kcal	豚の生姜焼き 高野豆腐の煮物 481kcal
31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) 150g (234kcal) を含めたカロリーです。					
おまかせ						

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。