

11



2025
November

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 |
|------------------------------|---|------------------------|----------------------------|---------------------|------------------------|-------------------------|
| ☆お弁当処 華一のインスタグラムのご紹介☆ | | | | | | |
| おまかせ | おまかせ | みそとんかつ 根菜煮 | ハンバーグシャリアピンソース ジャーマンポテト | チキン南蛮 ナポリタン | 豚のネギ塩焼き フライ | 鶏肉の柚子胡椒焼き 肉野菜炒めカレー風味 |
| おまかせ | NEW 甘栗コロッケ 厚揚げ麻婆炒め | ポークチャップ フライ | 酢鶏 ポンゴレスパゲティ | 八宝菜 カツ | チキンソテージャーソース 根菜おかか煮 | カニ玉中華肉団子 どて煮 |
| おまかせ | 715kcal | 641kcal | 714kcal | 588kcal | 671kcal | 605kcal |
| おまかせ | おまかせ | 鶏からあげネギソース ペンネアラビータ | ブルコギ風 春巻き | メンチカツ 厚揚げスタミナ炒め | 鶏と野菜の黒酢あん コロッケ | アヒフライ 豚玉オイスター炒め |
| おまかせ | 676kcal | 661kcal | 729kcal | 702kcal | 718kcal | 665kcal |
| 勤労感謝の日 おまかせ | おまかせ | チキンのごまみそだれ 肉野菜炒め | チンジャオロース カツ | カツ煮 スパゲティペペロンチーノ | ヤンニョムチキン 高野豆腐の卵とじ | 豚のペッパー炒め フライ |
| おまかせ | 698kcal | 652kcal | 671kcal | 715kcal | 613kcal | |
| 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。【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。 | | | | | |

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

11



2025
November

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 |
|---|--|-------------------|----------------------|------------------------|------------------|------------------|
| 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。 | | | | | | |
| おまかせ | おまかせ | 豚の生姜焼き 山菜さつま炒め | 鶏のトマトソース 高野豆腐のうま煮 | さわら七味焼き キャベツそぼろ和風炒め | チキンバジルソース 筑前煮 | スンドウ風 ちくわ磯辺炒め |
| おまかせ | 478kcal | 526kcal | 498kcal | 507kcal | 492kcal | 510kcal |
| おまかせ | 531kcal | 586kcal | 526kcal | 508kcal | 518kcal | 532kcal |
| おまかせ | 555kcal | 576kcal | 671kcal | 511kcal | 550kcal | |
| 30日 | *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。 | | | | | |