

11



2025
November

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
<p>☆お弁当処 華一のInstagramのご紹介☆</p> <p>お弁当処華一は、Instagramを開設しております！日々のお弁当の写真や特注弁当の写真、その他食材の情報などを掲載しております。管理栄養士からのコメントなども記載し、今までよりも更にパワーアップしてお届けできたらと思っておりますので、ぜひフォローの方よろしくお祈いします！</p> <p>お弁当処 華一 Instagram</p>						<p>1日</p> <p>鶏肉の柚子胡椒焼き 肉野菜炒めカレー風味 681kcal</p>
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
おまかせ	おまかせ	みそとんかつ 根菜煮 637kcal	ハンバーグシャリアピンソース ジャーマンポテト 633kcal	チキン南蛮 ナポリタン 742kcal	豚のネギ塩焼き フライ 656kcal	カニ玉中華肉団子 どて煮 605kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
おまかせ	NEW甘栗コロッケ 厚揚げ麻婆炒め 715kcal	ポークチャップ フライ 641kcal	酢鶏 ボンゴレスパゲティ 714kcal	八宝菜 カツ 588kcal	チキンソテージンジャーソース 根菜おかか煮 671kcal	アジフライ 豚玉オイスター炒め 685kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
おまかせ	鶏からあげネギソース ペンネアラビアータ 676kcal	プルコギ風 春巻き 661kcal	メンチカツ 厚揚げスタミナ炒め 729kcal	鶏と野菜の黒酢あん コロッケ 702kcal	てりまヨハンバーグ 肉じゃが 718kcal	牛肉コロッケ たけのこかまぼこ中華炒め 665kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
おまかせ	おまかせ	チキンのごまみそだれ 肉野菜炒め 698kcal	チンジャオロース カツ 652kcal	カツ煮 スパゲティペペロンチーノ 671kcal	ヤンニョムチキン 高野豆腐の卵とじ 715kcal	豚のペッパー炒め フライ 613kcal
30日	<p>＊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</p> <p>＊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。</p> <p>＊カロリーは、ご飯（国産米）200g（312kcal）を含めたカロリーです。</p>					
おまかせ						

11



2025
November

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



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

スマートミール:ちゃんと基準を全て満たしております。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>スマートミールとは・・・</p> <p>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・副菜がそろう、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。</p>						<p>1日</p> <p>豚肉のBBQソース 煮物 553kcal</p>
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
おまかせ	おまかせ	豚の生姜焼き 山菜さつま炒め 506kcal	鶏のトマトソース 高野豆腐のうま煮 526kcal	さわら七味焼き キャベツそぼろ和風炒め 504kcal	チキンバジルソース 筑前煮 558kcal	スンドゥブ風 ちくわ磯辺炒め 510kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
おまかせ	豚ニラ炒め ポトフ 478kcal	サムゲタン風 ピリ辛もやし炒め 526kcal	マスちゃんちゃん焼き 煮物 498kcal	デミグラスハンバーグ 青菜ときのこの和風卵炒め 507kcal	豚のおろしあんかけ チゲ煮 492kcal	焼肉風チキン 豚玉オイスター炒め 573kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
おまかせ	ぶり照焼き 芋煮風 531kcal	鶏のマリネ焼き 炒りかに玉 586kcal	豚肉とたけのこのオイスター炒め 肉団子の中華煮 526kcal	麻婆豆腐 五目煮豆 508kcal	タッカルビ スパニッシュオムレツ 518kcal	塩麴のチキンソテー たけのこかまぼこ中華炒め 532kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
おまかせ	おまかせ	トマトソースハンバーグ 深川煮 555kcal	チキンソテー梅ポン酢だれ ポークビーンズ 576kcal	サバ西京焼き 炒り豆腐 671kcal	豚のネギ塩焼き きつね大根煮 511kcal	チキンソテーハニーマスタードソース れんこん豚肉和風炒め 550kcal
30日	<p>＊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。</p>					
おまかせ						