

12



2025
December

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
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
おまかせ	鶏肉のトマト煮 ちくわの磯辺炒め	ハンバーグシャリアピンソース 塩ちゃんこ	豚肉とたけのこの塩昆布炒め カツ	揚げ鶏ポン酢 チリ春雨	肉団子黒酢あんかけ フライ	豚のスタミナ炒め コロッケ
	697kcal	643kcal	627kcal	692kcal	619kcal	668kcal
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
おまかせ	たれカツ ボンゴレスパゲティ	スワイシーポーク フライ	チキンソテーレモンバターソース チゲ煮	牛肉コロッケ 厚揚げオイスター炒め	八宝菜 揚げ餃子	からあげチリソース 高野豆腐のうま煮
	672kcal	635kcal	627kcal	676kcal	627kcal	734kcal
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
おまかせ	てりまヨポーク コロッケ	チキンバジルソース ごぼこん炒め	和風きのこハンバーグ 芋煮風	ビビンバ風 カツ	タンドリーチキン チャプチェ	アジフライ タッカルビ
	668kcal	642kcal	699kcal	636kcal	651kcal	657kcal
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
おまかせ	麻婆豆腐 春巻き	豚肉の焼肉風炒め フライ	えびフライ&カニクリームコロッケ ボロネーゼ	フライドチキン ポトフ	きたあかりコロッケ どて煮風	豚ニラ炒め フライ
	609kcal	624kcal	748kcal	612kcal	621kcal	636kcal
28日	29日	30日	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、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	おまかせ	おまかせ	おまかせ			

12



2025
December

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	6日
おまかせ	豚しゃぶ香味ソース 筑前煮	鶏のさっぱり煮 いんげんさつま炒め	ほっけみりん焼き 厚揚げそぼろ煮	豚肉のレモンベツパー炒め けんちん煮	親子煮 豚れんこん炒め	鶏照り大根 豚のスタミナ炒め
	502kcal	532kcal	530kcal	525kcal	534kcal	543kcal
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
おまかせ	チキンバジルソース 深川煮	NEW たら海苔ソース たけのこ中華炒め	豚のネギ生姜だれ がんも煮	ガドガドチキン 白菜旨煮	おろしポン酢ハンバーグ 鶏肉とキャベツの塩バター煮	豚のピリ辛ごまだれ 高野豆腐のうま煮
	541kcal	504kcal	490kcal	516kcal	517kcal	497kcal
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
おまかせ	肉団子の中華煮 煮物	豚の生姜焼き 揚げ出し豆腐そぼろあん	甘辛焼きチキン たけのこかまぼこ中華炒め	サバみそ煮 チリビーンズ	厚揚げスタミナ炒め 巾着煮	タッカルビ オムレツ
	523kcal	516kcal	563kcal	523kcal	549kcal	457kcal
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
おまかせ	さわらのゆず塩焼き 炒り豆腐	蒸し鶏のごまヨソソース チリ春雨	肉豆腐 スパニッシュオムレツ	デミグラスハンバーグ 開花煮	鶏と野菜の黒酢あん 煮物	塩麴のチキンソテー 豚ニラ炒め
	538kcal	574kcal	560kcal	516kcal	558kcal	530kcal
28日	29日	30日	31日	今年もありがとうございました 来年もよろしくお願いします！		
おまかせ	おまかせ	おまかせ	おまかせ			

*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。

*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。