

1

2026
January

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
いつもお弁当処華一をご利用いただきありがとうございます！本年も皆様に喜ばれるお弁当を提供できるよう、精進してまいります！まだまだ寒い時期が続きますので、身体をしっかり暖めてお過ごしください。				1日 	2日 	3日
4日 おまかせ	5日 Smart Meal おまかせ	6日 きたあかりコロッケ ちゃんこ煮	7日 回鍋肉 コロッケ	8日 厚揚げスタミナ炒め フライ	9日 ソースとんかつ スパゲティペペロンチーノ	10日 ポークチャップ カツ
11日 おまかせ	12日 おまかせ	13日 BBQハンバーグ ビーフン	14日 鶏からあげネギソース 肉野菜炒め	15日 肉団子トマト煮 カツ	16日 アジフライ 豚玉オイスター炒め	17日 ヤンニョムチキン きんぴらごぼう
18日 おまかせ	19日 ビビンバ風 春巻き	20日 カツ煮 キャベツそぼろ和風炒め	21日 チキン南蛮 ポンゴレスパゲティ	22日 ミートコロッケ 鶏のジンギスカン風炒め	23日 豚のスタミナ炒め フライ	24日 鶏のネギ塩焼き 麻婆春雨
25日 おまかせ	26日 回鍋肉 フライ	27日 揚げ鶏の生姜だれ ペンネアラビアータ	28日 ハンバーグシャリーアピンソース 高野うま煮	29日 みそとんかつ チリ春雨	30日 タンドリーチキン 芋煮風	31日 牛肉コロッケ さつま揚げと青菜の炒め物
* 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

2026

January

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。

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、塩分の摂り過ぎ にも配慮した食事のことです。				1日 	2日 	3日
4日 おまかせ	5日 人気メニュー 白菜旨煮	6日 豚しゃぶシャリーアピンソース 鶏大根炒め	7日 チキンソテーBBQソース チゲ煮	8日 おろしポン酢ハンバーグ 高野豆腐の卵とじ	9日 八宝菜 五目煮豆	10日 蒸し鶏ごママヨソース どて煮風
11日 おまかせ	12日 おまかせ	13日 タッカルビ 煮物	14日 サバ西京焼き 炒りかに玉	15日 豚の生姜焼き 鶏ごぼう煮	16日 チキンソテーハニーマスタードソース ちくわの磯辺和え	17日 豚のおろしあんかけ きんぴらごぼう
18日 おまかせ	19日 蒸し鶏のパンバンジー 大根べっこう煮	20日 デミグラスハンバーグ 煮物	21日 豚のレモンペッパー炒め じゃがそぼろ	22日 開花煮 さつま炒め	23日 赤魚ピリ辛焼き 厚揚げそぼろ煮	24日 豚肉大根炒め 鶏肉とキャベツの塩バター煮
25日 おまかせ	26日 さごし七味焼き 白菜旨煮	27日 豚ニラ炒め 揚げ出し豆腐のあんかけ	28日 麻婆豆腐 スパニッシュオムレツ	29日 豚の焼肉風炒め 根菜のおかか煮	30日 肉団子たまごあんかけ れんこん豚肉和風炒め	31日 肉豆腐 ジャーマンポテト
* 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。						

*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。