

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

日 替 り 弁 当

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、身体をしっかりと暖めてお過ごしください。				1日 お正月 おまかせ	2日 おまかせ	3日 おまかせ
4日 おまかせ	5日 鶏のトマトソース 開花煮 681kcal	6日 きたあかりコロッケ ちゃんこ煮 630kcal	7日 回鍋肉 コロッケ 680kcal	8日 厚揚げスタミナ炒め フライ 611kcal	9日 ソースとんかつ スパゲティペロンチーノ 655kcal	10日 ポークチャップ カツ 671kcal
11日 おまかせ	12日 成人の日 おまかせ	13日 BBQハンバーグ ビーフン 725kcal	14日 鶏からあげネギソース 肉野菜炒め 653kcal	15日 肉団子トマト煮 カツ 716kcal	16日 アジフライ 豚玉オイスター炒め 654kcal	17日 ヤンニョムチキン きんぴらごぼう 768kcal
18日 おまかせ	19日 ビビンバ風 春巻き 567kcal	20日 カツ煮 キャベツそぼろ和風炒め 677kcal	21日 チキン南蛮 ボンゴレスパゲティ 672kcal	22日 ミートコロッケ 鶏のジンギスカン風炒め 619kcal	23日 豚のスタミナ炒め フライ 576kcal	24日 鶏のネギ塩焼き 麻婆春雨 692kcal
25日 おまかせ	26日 回鍋肉 フライ 647kcal	27日 揚げ鶏の生姜だれ ペンネアラビアータ 749kcal	28日 ハンバーグシャリアピンソース 高野うま煮 729kcal	29日 みそとんかつ チリ春雨 648kcal	30日 タンドリーチキン 芋煮風 638kcal	31日 牛肉コロッケ さつま揚げと青菜の炒め物 680kcal
*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。						

1

2026
January

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

ヘルシー 弁 当

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 お正月 おまかせ	2日 おまかせ	3日 おまかせ
4日 おまかせ	5日 人気のメニュー さわらのネギみそ焼き 白菜旨煮 509kcal	6日 豚しゃぶシャリアピンソース 鶏大根炒め 475kcal	7日 チキンソテーBBQソース チゲ煮 528kcal	8日 人気のメニュー おろしポン酢ハンバーグ 高野豆腐の卵とじ 544kcal	9日 八宝菜 五目煮豆 512kcal	10日 蒸し鶏ごまマヨソース どて煮風 555kcal
11日 おまかせ	12日 成人の日 おまかせ	13日 タッカルビ 煮物 510kcal	14日 人気のメニュー サバ西京焼き 炒りかに玉 508kcal	15日 豚の生姜焼き 鶏ごぼう煮 476kcal	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 522kcal	17日 豚のおろしあんかけ きんぴらごぼう 491kcal
18日 おまかせ	19日 蒸し鶏のバンバンジー 大根べっこう煮 522kcal	20日 人気のメニュー デミグラスハンバーグ 煮物 540kcal	21日 豚のレモンペッパー炒め じゃがそぼろ 500kcal	22日 開花煮 さつま炒め 543kcal	23日 赤魚ピリ辛焼き 厚揚げそぼろ煮 495kcal	24日 豚肉大根炒め 鶏肉とキャベツの塩バター煮 532kcal
25日 おまかせ	26日 さごし七味焼き 白菜旨煮 498kcal	27日 豚ニラ炒め 揚げ出し豆腐のあんかけ 481kcal	28日 麻婆豆腐 スパニッシュオムレツ 518kcal	29日 豚の焼肉風炒め 根菜のおかか煮 500kcal	30日 肉団子たまごあんかけ れんこん豚肉和風炒め 561kcal	31日 人気のメニュー 肉豆腐 ジャーマンポテト 520kcal
*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。