

3



2026
March

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	7日
おまかせ	ビビンバ風 コロッケ 577kcal	白身フライ 豚肉とキャベの味噌炒め 670kcal	麻婆豆腐 フライ 569kcal	スワイシーチキン 洋風肉じゃが 692kcal	豚の生姜焼き コロッケ 613kcal	メンチカツ どて煮風 653kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
おまかせ	鶏のトマトソース ちくわ磯辺炒め 650kcal	豚肉となすのオイスター炒め フライ 599kcal	ミートコロッケ ピリ辛たけのこ炒め 634kcal	てりまヨハンバーグ さつま揚げと青菜の炒め物 634kcal	チキン南蛮 ビーフン 692kcal	豚の焼肉風炒め フライ 627kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
おまかせ	厚揚げ麻婆炒め フライ 605kcal	鶏からあげネギソース 高野豆腐のうま煮 663kcal	ポークチャップ コロッケ 657kcal	カツ煮 ボンゴレスパゲティ 707kcal	春分の日 おまかせ	のり塩チキン 浦上そばろ 716kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
おまかせ	ハムキャベツカツ 豚ニラ炒め 614kcal	豚のペッパー炒め フライ 669kcal	揚げ鶏ポン酢 明太子スパゲティ 673kcal	アジフライ タッカルビ 694kcal	トマトソースハンバーグ 深川煮 669kcal	チンジャオロース コロッケ 633kcal
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)を満たしております。 * 麦ごはん マークの付いている日は、麦ごはんの日となります。 * 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)又は、麦ごはん(国産大麦)200g(292kcal)を含めた 今月の"麦ごはんDAY"は、4日、12日、16日、27日となっております! カロリーです。			
おまかせ	白身魚の香味だれ チャップチェ 606kcal	豚の焼肉風炒め カツ 625kcal				

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

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	7日
おまかせ	塩麴のチキンソテー チゲ煮 507kcal	デミグラスハンバーグ 煮物 505kcal	豚のおろしあんかけ 五目煮豆 487kcal	さわら幽庵焼き 厚揚げそばろ煮 556kcal	八宝菜 山菜さつま炒め 515kcal	鶏のさっぱり煮 じゃがいもバジル炒め 524kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
おまかせ	肉団子酢豚風 キャベツと鶏肉の和風炒め 557kcal	ほっけみりん焼き 揚げ出し豆腐のあんかけ 535kcal	蒸し鶏のパンパンジー 開花煮 545kcal	豚しゃぶシャリアピンソース 筑前煮 490kcal	厚揚げ高菜炒め 煮物 524kcal	白身魚のあんかけ けんちん煮 500kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
おまかせ	すき焼き風 チキンとじゃがいものケチャップ炒め 514kcal	和風きのこハンバーグ 肉野菜炒め 507kcal	ぶり大根 白菜旨煮 523kcal	チキンソテーハニーマスタードソース 芋煮風 538kcal	春分の日 おまかせ	スンドゥブ風 浦上そばろ 519kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
おまかせ	親子煮 さつま炒め 528kcal	NEW お豆腐ステーキ 回鍋肉 543kcal	さばみそ煮 キャベツの和風炒め 514kcal	豚しゃぶ香味ソース たけのこかまぼこ中華炒め 475kcal	照り焼きチキン 豆腐チャンプルー 552kcal	肉団子野菜あん 鶏大根 523kcal
29日	30日	31日	* 麦ごはん マークの付いている日は、麦ごはんの日となります。 * 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)又は、麦ごはん(国産大麦)150g(219kcal)を含めたカ りです。			
おまかせ	豚肉のレモンペッパー炒め チリピーンズ 534kcal	鶏のマリネ焼き スパニッシュオムレツ 558kcal				

*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、野菜がたっぷり取り入れられ、食塩の摂り過ぎにも配慮した食事のことです。

*お弁当処華一が提供するこのヘルシー弁当は、スマートミール基準(ちゃんと)を満たしています。【ちゃんと】の基準 450～650kcal

*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。