

# 4



2026  
April

## 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

4/15はお客様感謝デーのメニューとなります！



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
今月は「健康week」として、4/13~4/18の6日間の日替り弁当を、スマートミール「しっかり」の基準に合わせたスマートミール弁当にいたしました!!この機会にぜひご利用ください!			<b>NEW</b> 1日 ごま油香る塩じゃがコロッケ ごぼこん炒め 637kcal	<b>麦ごはん</b> 2日 から揚げチリソース がんも煮 665kcal	3日 ぎょうざ野菜あんかけ <b>NEW</b> パンプキンキッシュ 555kcal	4日 八宝菜 フライ 594kcal
5日 <b>人気メニュー</b> おまかせ 手仕込み 甘辛焼きチキン たけのこかまぼこ中華炒め 686kcal	6日 デミグラスハンバーグ キャベツと豚肉の和風炒め 744kcal	7日 韓国風コロッケ 浦上そばろ 638kcal	8日 鶏南蛮漬け スパゲティペペロンチーノ 693kcal	9日 <b>麦ごはん</b> 豚の生姜焼き ミートソース風春巻 623kcal	10日 ソースとんかつ 山菜さつま炒め 635kcal	
12日 おまかせ ポークチャップ カツ 666kcal	13日 手仕込み 揚げ鶏ポン酢 煮物 633kcal	<b>お客様感謝デー</b> 14日 かにクリームコロッケ&デミハンバーグ ごぼう柳川風 640kcal	15日 厚揚げスタミナ炒め カツ 622kcal	16日 ビビンバ風 フライ 660kcal	17日 焼肉風チキン 白菜旨煮 626kcal	
19日 おまかせ 麻婆豆腐 オクラすり身天 567kcal	20日 豚のペッパー炒め コロッケ 589kcal	<b>人気メニュー</b> 21日 ヤンニョムチキン 山菜スパゲティ 706kcal	22日 <b>麦ごはん</b> カツ煮 キャベツそばろ和風炒め 641kcal	<b>人気メニュー</b> 23日 ハンバーグシャリアピンソース チゲ煮 581kcal	24日 鶏と根菜の黒酢あんかけ コロッケ 672kcal	
26日 おまかせ 照りマヨポーク フライ 639kcal	<b>NEW</b> 27日 旨辛カレーメンチカツ どて煮風 655kcal	28日 おまかせ	<b>麦ごはん</b> 29日 チキンのごまみそだれ チャプチェ 659kcal	30日 今月の「麦ごはんDAY」は、 2日、10日、14日、23日、30日となっております		

\* 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  
 \* **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(国産米、国産大麦)200g(292kcal)を含めたカロリーです。

# 4



2026  
April

## 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

スマートミール:ちゃんと基準を全て満たしております



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
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。			1日 シルバーだし焼き 鶏肉と大豆のトマト煮 532kcal	<b>麦ごはん</b> 2日 おろしポン酢ハンバーグ ジンギスカン風炒め 506kcal	3日 豚肉のBBQソース 五目煮豆 523kcal	4日 鶏のネギ塩焼き ちくわ甘辛煮 493kcal
5日 おまかせ ほっけ七味焼き 洋風肉じゃが 550kcal	6日 豚のピリ辛ごまだれ はんぺん煮 491kcal	<b>人気メニュー</b> 7日 鶏のみそ焼き 塩ちゃんこ 566kcal	8日 厚揚げ高菜炒め 煮物 477kcal	<b>麦ごはん</b> 9日 鶏のトマトソース ジャーマンポテト 500kcal	10日 肉豆腐 山菜さつま炒め 507kcal	
12日 おまかせ 照焼ハンバーグ ニラ玉炒め 522kcal	<b>麦ごはん</b> 13日 ぶり大根 鶏とキャベツの和風炒め 528kcal	14日 豚しゃぶラビゴットソース 高野豆腐のうま煮 470kcal	15日 よだれ鶏 けんちん煮 545kcal	<b>人気メニュー</b> 16日 お豆腐ステーキ 鶏となすのカレー炒め 521kcal	17日 白身魚の海苔ソース 豚のしぐれ煮 510kcal	
19日 おまかせ 塩麹のチキンソテー ポークビーンズ 534kcal	<b>人気メニュー</b> 20日 八宝菜 大根べっこう煮 515kcal	<b>人気メニュー</b> 21日 さばのしそ焼き 肉野菜炒め 520kcal	<b>麦ごはん</b> 22日 豚のおろしあんかけ 芋煮風 487kcal	23日 蒸し鶏のごまマヨソース がんも煮 525kcal	24日 豚肉のBBQソース 揚げ出し豆腐そばろあん 556kcal	
26日 おまかせ さごし西京焼き 煮物 521kcal	<b>人気メニュー</b> 27日 親子煮 ちくわ磯辺炒め 514kcal	28日 おまかせ	<b>麦ごはん</b> 29日 トマトソースハンバーグ 鶏肉とキャベツの塩バター煮 516kcal	30日 今月の「麦ごはんDAY」は、 2日、10日、14日、23日、30日となっております		

\* 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(国産米、国産大麦)150g(219kcal)を含めたカロリーです。  
 \* **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。  
 \* 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。  
 お弁当処華一が提供するこのヘルシー弁当は、スマートミールの基準(ちゃんと)を満たしています。【ちゃんと基準】450~650kcal未満

### ☆お弁当処 華一のInstagramのご紹介☆

お弁当処華一は、Instagramを開発しております! 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願ひします!



@WAZEN.HANAICHI

Instaaram → お弁当処 華一