

5



2026
May

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	
<p>今月の"麦ごはんDAY"は、7日、11日、22日、26日となっております!</p>						1日	2日
						豚しゃぶシャリピンソースカツ 604kcal	厚揚げのすき煮 コロケ 616kcal
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
おまかせ 10日	みどりの日 おまかせ 11日	こどもの日 おまかせ 12日	おまかせ 13日	麦ごはん てりまヨハンバーグ れんこん豚肉和風炒め 659kcal	人気メニュー 手仕込み 揚げ鶏ボン酢 もやし炒め 667kcal	人気メニュー 豚肉のみそだれ チリビーンズ 626kcal	
Mother's Day おまかせ 17日	手仕込み チキン南蛮 スパゲティペロンチーノ 685kcal	NEW 根菜メンチカツ 回鍋肉 655kcal	チンジャオロース 揚げ餃子 611kcal	肉団子酢豚風 チャプチェ 640kcal	アジフライ 浦上そばろ 684kcal	手仕込み チキンの塩レモンソース チゲ煮 596kcal	
おまかせ 24日	ポークチャップ オクラのすり身天 591kcal	手仕込み 鶏のさっぱり揚げ 煮物 650kcal	NEW 気仙沼カツオカツ 親子煮 636kcal	豚のピリ辛ごまだれ フライ 597kcal	トマトソースハンバーグ きのこスパゲティ 691kcal	厚揚げスタミナ炒め カツ 600kcal	
おまかせ 31日	豚のペッパー炒め フライ 628kcal	麦ごはん カツ煮 カレーペンネ 711kcal	人気メニュー 白身魚の南蛮だれ キャベツのそばろ炒め 629kcal	人気メニュー ヤンニョムチキン ボンゴレスパゲティ 676kcal	人気メニュー タンドリーポーク フライ 612kcal	人気メニュー ハンカツ どて煮風 625kcal	
<p>* 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</p> <p>* 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。</p> <p>* 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。</p> <p>* カロリーは、ご飯(国産米)200g(312kcal)、麦ごはん(国産米、国産大麦)200g(292kcal)を含めたカロリーです。</p>							

5



2026
May

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

スマートミール:ちゃんと基準を全て満たしております

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
<p>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・副菜がそろう、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。</p>						1日	2日
						手仕込み ガドガドチキン 高野豆腐のうま煮 521kcal	肉団子のたまごあんかけ 豚肉の香味炒め 530kcal
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
おまかせ 10日	みどりの日 おまかせ 11日	こどもの日 おまかせ 12日	おまかせ 13日	麦ごはん 豚のネギ塩焼き きつね大根煮 479kcal	人気メニュー 赤魚ピリ辛焼き 厚揚げそばろ煮 534kcal	人気メニュー 手仕込み 焼肉風チキン チリビーンズ 566kcal	
Mother's Day おまかせ 17日	麦ごはん しぐれ煮 鶏じゃが 501kcal	人気メニュー デミグラスハンバーグ 煮物 589kcal	人気メニュー サバ塩焼き 大根べっこう煮 541kcal	人気メニュー 蒸し鶏の油淋鶏風 ちくわの甘辛炒め 534kcal	麦ごはん 豚のチリソース 五目煮豆 553kcal	人気メニュー シルバー西京焼き チゲ煮 513kcal	
おまかせ 24日	手仕込み チキンバジルソース ごぼこん炒め 504kcal	豚肉のラビゴットソース 白菜旨煮 503kcal	人気メニュー 麻婆豆腐 さつま炒め 521kcal	人気メニュー さわらの照焼き チキンと玉ねぎのケチャップ炒め 535kcal	麦ごはん 手仕込み 鶏のマリネ焼き 揚げ出し豆腐そばろあん 516kcal	人気メニュー 豚肉大根炒め はんぺん煮 504kcal	
おまかせ 31日	サムゲタン風 炒り豆腐 545kcal	麦ごはん マス七味焼き たけのこ炒め 509kcal	人気メニュー 豚肉となすの甘みそ炒め 煮物 544kcal	人気メニュー ハンバーグシャリピンソース 鶏だいこん 557kcal	人気メニュー 肉豆腐 鶏とれんこんの炒め物 553kcal	人気メニュー 手仕込み よだれ鶏 じゃがいもベーコンソテー 518kcal	
<p>* 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。</p> <p>* 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。</p> <p>* 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】の基準 450～650kcal</p>							

*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。