

6



2026 June

管理栄養士監修

栄養バランスを考慮して「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

※暑い時期はいつも以上に温度管理の徹底にご協力をお願いいたします。



お弁当処 華一
～スマートミール認証事業者～
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	kcal
	1日 麦ごはん	2日	3日	4日	5日	6日
	甘辛焼きチキン ポトフ 632kcal	おろしポン酢ハンバーグ 肉もやし炒め 736kcal	チンジャオロース 春巻き 668kcal	ウィンナーBBQソースカツ たけのこまぼこ中華炒め 624kcal	鶏からあげネギソース ペンネペペロン 693kcal	豚肉のレモンペッパー炒め オクラのすり身天 620kcal
7日	8日	9日 麦ごはん	10日 人気メニュー	11日	12日	13日
おまかせ	ソースとんかつ ちくわ磯辺炒め 683kcal	チキンのごまみそだれ 高野豆腐のうま煮 662kcal	てりまヨポーク ハムステーキ 645kcal	厚揚げのすき煮 フライ 643kcal	牛肉コロッケ 回鍋肉 704kcal	鶏のトマトソース 白菜旨煮 677kcal
14日	15日	16日 人気メニュー	17日	18日	19日	20日
おまかせ	メンチカツ 塩ちゃんこ 661kcal	から揚げおろしポン酢 麻婆春雨 701kcal	カツ煮 豚のレモンペッパー炒め 631kcal	ポークチャップ コロッケ 627kcal	ハンバーグシャリアピンソース 五目煮豆 691kcal	アジフライ 八宝菜 676kcal
21日	22日	23日	24日	25日 麦ごはん	26日	27日
Father's Day おまかせ	ビビンバ風 ちくわ磯辺揚げ 662kcal	肉団子中華煮 カツ 623kcal	すき焼き風コロッケ どて煮風 527kcal	酢鶏 きのこスパゲティ 663kcal	豚のペッパー炒め フライ 609kcal	旨辛カレーメンチカツ 芋煮風 680kcal
28日	29日	30日	<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 *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。</p>			
おまかせ	たれカツ キャベツベーコン和風炒め 670kcal	タンダーリーポーク フライ 661kcal				

今月の"麦ごはんDAY"は、1日、9日、19日、25日となっております!

今月の"麦ごはんDAY"は、1日、9日、19日、25日となっております!

管理栄養士監修

栄養バランスを考慮して「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

スマートミール:ちゃんとの基準を全て満たしております



お弁当処 華一
～スマートミール認証事業者～
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 麦ごはん	2日	3日	4日	5日	6日
	シルバーペリ辛焼き 厚揚げそぼろ煮 500kcal	豚肉のみそだれ がんも煮 508kcal	チキンソテーハニーマスタードソース 炒りかに玉 533kcal	豚しゃぶシャリアピンソース 鶏大根炒め 494kcal	中華旨煮 レンコンのバター醤油炒め 545kcal	肉団子トマト煮 厚揚げ炒め 550kcal
7日	8日	9日 麦ごはん	10日 人気メニュー	11日	12日	13日
おまかせ	豚の生姜焼き 鶏とキャベツの洋風煮 502kcal	デミグラスハンバーグ 炒り豆腐 523kcal	マスちゃんちゃん焼き 大根そぼろ炒め 548kcal	鶏肉と野菜の治部煮風 チリビーンズ 550kcal	豚のネギ塩焼き 深川煮 517kcal	麻婆豆腐 煮物 534kcal
14日	15日	16日	17日	18日 人気メニュー	19日 麦ごはん	20日
おまかせ	カニ玉中華肉団子 タッカルビ 514kcal	豚しゃぶ香味ソース さつま炒め 510kcal	鶏肉の粕漬け焼き ポトフ 486kcal	シルバー西京焼き ごぼう中華炒め 518kcal	照り焼きチキン 開花煮 534kcal	八宝菜 揚げ出し豆腐 494kcal
21日	22日	23日	24日	25日 麦ごはん	26日	27日
Father's Day おまかせ	厚揚げ麻婆炒め たけのこまぼこ中華炒め 506kcal	チキンバジルソース チゲ煮 538kcal	豚のしぐれ煮 スパニッシュオムレツ 531kcal	トマトソースハンバーグ 煮物 548kcal	ほっけ塩焼き きつね大根煮 499kcal	サムゲタン風 芋煮風 547kcal
28日	29日	30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。 *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>			
おまかせ	鶏肉の柚子胡椒焼き 深川煮 544kcal	厚揚げ高菜炒め おでん煮 488kcal				

今月の"麦ごはんDAY"は、1日、9日、19日、25日となっております!

*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。

*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。