

# 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

※夏の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	土曜日	
今月の「麦ごはんDAY」は、1日、9日、13日、21日、31日となっております!			麦ごはん 1日 ヤンニョムチキン 白菜旨煮 667kcal	2日 優しい味のカレーコロッケ たけのこかまぼこ中華炒め 616kcal	3日 おろしポン酢ハンバーグ 麻婆春雨 675kcal	4日 回鍋肉 フライ 676kcal	
5日 おまかせ	6日 ソースカツ けんちん煮 635kcal	7日 セタ★ 豚のピリ辛ごまだれ 星形オムレツ 586kcal	8日 鶏の照りマヨ焼き 肉野菜炒め 671kcal	9日 麦ごはん 豚の生姜焼き 磯辺揚げ 670kcal	10日 麦ごはん コーンたっぷりフライ 浦上そばろ 623kcal	11日 肉団子と根菜の黒酢炒め カツ 685kcal	
12日 おまかせ	13日 揚げ鶏生姜だれ ボンゴレスパゲティ 669kcal	14日 麦ごはん デミグラスハンバーグ 麻婆春雨 700kcal	15日 たれカツ 豚肉と青菜の香味炒め 623kcal	16日 豚のペッパー炒め フライ 616kcal	17日 焼肉風チキン 肉じゃが 642kcal	18日 アジフライ 八宝菜 599kcal	
19日 おまかせ	海の日 おまかせ	20日 麦ごはん 鶏からあげネギソース ピーフン 647kcal	21日 鶏からあげネギソース ピーフン 647kcal	22日 メンチカツ 浦上そばろ 699kcal	23日 久しぶりの登場 ビビンバ フライ 575kcal	24日 サーモンフライ プルコギ風炒め 726kcal	25日 チキンソテーBBQソース たけのこかまぼこ中華炒め 663kcal
26日 おまかせ	27日 NEW ハンバーグ和風オニオンソース ジャーマンポテト 674kcal	28日 豚ニラ炒め カツ 614kcal	29日 からあげチリソース 山菜スパゲティ 677kcal	30日 NEW 磯香るクラッシュローズハムカツ 厚揚げ麻婆炒め 661kcal	31日 麦ごはん ポークチャップ コロッケ 687kcal		

\*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、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200g(292kcal)を含めたカロリーです。



# 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

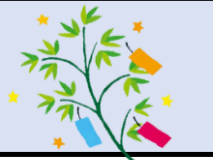
スマートミール:ちゃんと基準を全て満たしております



お弁当処 華一  
～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
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、食塩の摂り過ぎにも配慮した食事のことです。			麦ごはん 1日 さわらねぎみそ焼き ポトフ 508kcal	2日 豚のみぞれ煮 ちくわの磯辺炒め 489kcal	3日 カニ玉中華肉団子 もやしそばろ和風炒め 569kcal	4日 蒸し鶏のごまソース 根菜おかか煮 566kcal
5日 おまかせ	6日 豚肉レモンペッパー炒め 鶏じゃが 489kcal	7日 セタ★ よだれ鶏 星形オムレツ 491kcal	8日 人気メニュー トマトソースハンバーグ 厚揚げの卵とじ 551kcal	9日 麦ごはん シルバー西京焼き キャベツベーコン和風炒め 484kcal	10日 チキンソテー香味ソース 白菜旨煮 503kcal	11日 しぐれ煮 煮物 522kcal
12日 おまかせ	13日 麦ごはん かれいゆず塩焼き れんこんきんぴら 524kcal	14日 人気メニュー 豚しゃぶシャリアピンソース 揚げ出し豆腐 522kcal	15日 人気メニュー 塩麹のチキンソテー チゲ煮 506kcal	16日 厚揚げ高菜炒め 五目煮豆 512kcal	17日 人気メニュー ほっけ醤油焼き 炒りかに玉 499kcal	18日 八宝菜 筑前煮 511kcal
19日 おまかせ	20日 海の日 おまかせ	21日 麦ごはん サバしそ焼き 煮物 522kcal	22日 人気メニュー 肉豆腐 スパニッシュオムレツ 515kcal	23日 人気メニュー 鶏のマリネ焼き どて煮風 514kcal	24日 人気メニュー 照焼きハンバーグ 高野豆腐の卵とじ 562kcal	25日 シルバー西京焼き たけのこかまぼこ中華炒め 501kcal
26日 おまかせ	27日 チキンの塩レモンソース 大根そばろ煮 504kcal	28日 親子煮 厚揚げ麻婆炒め 504kcal	29日 アジみりん焼き 深川煮 542kcal	30日 豚のおろしあんかけ 巾着煮 510kcal	31日 麦ごはん のり塩チキン さつま炒め 506kcal	

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  
\*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。



\*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。