

6



2024 June

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



お弁当処 華一
TEL:048-424-3444
FAX:048-424-4472

日替り弁当

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
6月の献立には、「アジの日」、「梅の日」、「生姜の日」、「佃煮の日」など、食に関する記念日があります。それぞれの記念日にまつわる食材を取り入れていますので、楽しんで召し上がってみてください。華一インスタグラムでもお弁当の情報をアップしていますので、ぜひフォローしてみてください！また、だんだんと暑くなる日が増えてくると思います。食中毒が増える時期ですので、お客様の方でも温度管理に気を付けて頂けると幸いです。						1日
						中華旨煮カツ 623 kcal
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
おまかせ	アジフライポトフ 597 kcal	アジの日 白身魚野菜あんれんこん塩炒め 610 kcal	人気メニュー 豚肉となすのオイスター炒め 674 kcal	人気メニュー チキンパジルソース たけのこかまぼこ中華炒め 627 kcal	梅の日 肉団子酢豚風 ちゃんこ煮 658 kcal	生姜の日 豚ロースおろしあんかけ 竹輪の卵とじ 630 kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
おまかせ	メンチカツ ちくわ磯辺炒め 648 kcal	人気メニュー 鶏のトマトソース フライ 651 kcal	人気メニュー 回鍋肉 カツ 691 kcal	人気メニュー 照焼ハンバーグ 野菜炒め 611 kcal	人気メニュー 揚豚と根菜の黒酢炒め コロッケ 700 kcal	鶏のジンギスカン風 カツ 674 kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
Father's Day おまかせ	豚のスタミナ炒め 揚げ餃子 660 kcal	チキン南蛮 ビーフン 745 kcal	人気メニュー みそとんかつ れんこんのきんぴら 612 kcal	人気メニュー カニ玉中華肉団子 高野豆腐のうま煮 594 kcal	人気メニュー 鶏むね肉のおろしポン酢 フライ 647 kcal	佃煮の日 牛肉コロッケ たけのこ中華炒め 579 kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
おまかせ	白身フライ 野菜炒めカレー風味 641 kcal	和風きのこハンバーグ 五目煮豆 604 kcal	人気メニュー から揚げ南蛮だれ キャベツと干しえびの炒め煮 693 kcal	人気メニュー 豚の梅生姜焼き 春巻き 582 kcal	人気メニュー 麻婆豆腐 コロッケ 658 kcal	蒸し鶏の油淋鶏風 煮物 623 kcal
30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)を含めたカロリーです。					

6



2024 June

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



お弁当処 華一
TEL:048-424-3444
FAX:048-424-4472

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
*ご注文は前日の15:00までをお願いします。

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。食塩の摂り過ぎにも配慮した食事のことです。						1日
						シルバーみそ焼き さつま揚げ煮 503 kcal
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
おまかせ	鶏むね肉のごまマヨソース 青菜と春雨の和風炒め 574 kcal	豚のレモンペッパー炒め がんと煮 511 kcal	人気メニュー サバのみそ煮 炒りカニ玉 489 kcal	人気メニュー ハンバーグきのこソース きつね大根煮 523 kcal	梅の日 ほっけの醤油焼き ごぼうの柳川風 499 kcal	生姜の日 チキンソテージンジャーソース はんぺん煮 500 kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
おまかせ	すき焼き風煮 オムレツ 540 kcal	鮭のちゃんちゃん焼き ちくわ煮 473 kcal	人気メニュー 鶏むね肉のコチジャンだれ じゃがいもカレー炒め 537 kcal	人気メニュー 赤魚粕漬け焼き 筑前煮 503 kcal	人気メニュー 厚揚げ高菜炒め 煮物 501 kcal	白身魚の南蛮だれ 浦上そば 481 kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
Father's Day おまかせ	サバ幽庵焼き 大根べっこう煮 483 kcal	豚ロースネギソース ジャーマンポテト 550 kcal	人気メニュー ほっけのみりん焼き なすみそ炒め 482 kcal	人気メニュー 豚玉オイスター炒め 芋煮風 511 kcal	人気メニュー さわらのごまだれ焼き ちくわ甘辛炒め 526 kcal	人気メニュー てりまヨハンバーグ 鶏肉と野菜の治部煮風 536 kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
おまかせ	親子煮 ブロッコリーの香味炒め 500 kcal	赤魚照焼 いんげんさつま炒め 486 kcal	人気メニュー 豚しゃぶ香味ソース 麻婆茄子 497 kcal	人気メニュー 白身魚の七味焼き スパニッシュオムレツ 480 kcal	人気メニュー 鶏のネギ塩焼き 洋風肉じゃが 514 kcal	鮭西京焼き 鶏肉となすの中華炒め 492 kcal
30日	*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。					