

7



2024
July

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
7日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	豚のレモンペッパー炒め 揚げ餃子 661 kcal	クリーミーコロッケ 肉野菜炒め 608 kcal	鶏のネギ塩焼き カツ 655 kcal	カツ煮 たけのこまぼこ中華炒め 669 kcal	鶏のさっぱり揚げ きのこスパゲティ 730 kcal	メンチカツ 青菜と春雨の和風炒め 700 kcal
14日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	おまかせ ミートコロッケ 筑前煮 642 kcal	和風きのこハンバーグ じゃがいもソテー 640 kcal	からあげネギソース ペンネアラビアータ 716 kcal	回鍋肉 コロッケ 636 kcal	チキンソテーマトソース 浦上そばろ 610 kcal	豚肉とたけのこのオイスター炒め フライ 662 kcal
21日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	おまかせ 海の日 おまかせ 645 kcal	豚肉のBBQソース 春巻き 645 kcal	肉じゃがコロッケ 竹輪の卵炒め 628 kcal	タンダリーチキン フライ 651 kcal	ソースカツ 大根べっこう煮 647 kcal	アジフライ チャブチェ 614 kcal
28日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	おまかせ てりまヨハンバーグ きくらげ卵炒め 695 kcal	チキンのジジンスカン風 コロッケ 652 kcal	鶏の黒酢あんかけ 煮物 707 kcal	八宝菜 カツ 583 kcal	カニ玉中華肉団子 野菜炒め 639 kcal	豚のスタミナ炒め カツ 733 kcal
28日	29日	30日	31日	今月の24日は「土用の丑の日」です。夏の暑さで、食欲が落ちやすい時期ですので、食欲増進効果のあるうなぎを食べてスタミナをつけましょう！華一では、数量限定でうなぎを販売する予定です。ぜひお召し上がりください！		
	おまかせ ヤンニョムチキン 芋煮風 690 kcal	みそとんかつ 明太子スパゲティ 642 kcal	照焼チキン ポークビーンズ 696 kcal			

*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)を含めたカロリーです。
※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。



7



2024
July

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

*ご注文は前日の15:00までをお願いします。

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:048-424-3444
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
7日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	ほっけ塩焼き ポークビーンズ 508 kcal	ハンバーグシャリアピンソース 肉野菜炒め 566 kcal	シルバー幽庵焼き ポトフ 497 kcal	鶏のトマトソース ちゃんこ煮 542 kcal	サバ照焼き ちくわの磯辺炒め 526 kcal	豚の梅生姜焼き はんぺん煮 549 kcal
14日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	おまかせ 鶏むね肉のごまマヨソース がんも煮 555 kcal	ぶりの照焼き けんちん煮 500 kcal	豚のしぐれ煮 オムレツ 523 kcal	さごし七味焼き ちくわ甘辛炒め 495 kcal	麻婆豆腐 煮物 484 kcal	赤魚だし焼き 肉じゃが 542 kcal
21日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	おまかせ 海の日 おまかせ 533 kcal	鶏のさっぱり煮 いんげんさつま炒め 533 kcal	サバ塩焼き 高野豆腐の煮物 455 kcal	おろしポン酢ハンバーグ 野菜炒め 513 kcal	ほっけの醤油焼き なすみそ炒め 496 kcal	八宝菜 厚揚げの煮物 516 kcal
28日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	おまかせ 豚肉のネギソースがけ 五目煮豆 556 kcal	白身魚のチリソース 煮物 492 kcal	厚揚げオイスター炒め スパニッシュオムレツ 536 kcal	赤魚粕漬焼き 麻婆茄子 506 kcal	鶏のマリネ焼き ごぼう甘辛炒め 536 kcal	さわら照焼 高野豆腐のうま煮 515 kcal
28日	29日	30日	31日	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		
	おまかせ サバのみそ煮 厚揚げそばろ炒め 517 kcal	照焼ハンバーグ 青菜とちくわのピリ辛炒め 524 kcal	ほっけのみりん焼き 肉豆腐 568 kcal			

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。

※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。

