

# 8



2024 August

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:048-424-3444  
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
今月の11日は「山の日」です。そこで13日は、山菜を取り入れたメニューとなっております。 5日のメニューはお祭りをイメージした縁日メニューになっておりますので、お楽しみください。 9日はハンバーグの日ということで、トマトソースハンバーグです。今月からお肉の味をさらに味わえるハンバーグにリニューアルいたしましたので、ぜひお召し上がりください！				1日	2日 (キャベツの日)	3日
				白身魚のパン粉フライ 麻婆茄子 555kcal	豚の生姜焼き カツ 690kcal	タッカルビ 煮物 663kcal
4日	5日	6日	7日	8日	9日 (ハンバーグの日)	10日
おまかせ	からあげ ソース焼きそば 834kcal	牛肉コロッケ ちくわ磯辺炒め 612kcal	スンドゥブ風 フライ 616kcal	タンドリーチキン ちゃんこ煮 617kcal	トマトソースハンバーグ ボンゴレスパゲティ 660kcal	豚肉のコチュジャンだれ 揚げ餃子 602kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
山の日 おまかせ	おまかせ	鶏のチリソース 山菜さつま炒め 728kcal	メンチカツ 青菜ときのこの和風卵炒め 686kcal	豚のスタミナ炒め コロッケ 645kcal	鶏のさっぱり揚げ ペンネボロネーゼ 711kcal	すき焼き風煮 フライ 594kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
おまかせ	ハンバーグシャリアピンソース 春巻き 670kcal	酢鶏 五目煮豆 792kcal	麻婆豆腐 フライ 584kcal	鶏のみそ焼き 高野豆腐の煮物 565kcal	アジフライ 肉じゃが 661kcal	クリーミーコロッケ 鶏肉とナスの炒め物 596kcal
25日	26日	27日	28日	29日 (焼肉の日)	30日	31日
おまかせ	揚げ鶏ポン酢 野菜炒めカレー風味 726kcal	ビビンバ風(新メニュー) カツ 646kcal	白身魚の香味だれ ビーファン 633kcal	豚の焼肉風炒め コロッケ 678kcal	照焼チキン カツ 693kcal	ソースカツ 青菜とちくわのピリ辛炒め 626kcal

\* 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

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。

# 8



2024 August

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
お弁当処華一が提供するこのヘルシー弁当は、 <b>スマートミールの基準(ちゃんと)を満たしています。</b> 【ちゃんと】の基準 450～650kcal未満				1日	2日 (キャベツの日)	3日
				ガドガドチキン(新メニュー) きつね大根煮 526kcal	マス塩焼き オムレツ 495kcal	豚肉のBBQソース 煮物 545kcal
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
おまかせ	親子煮 なすオイスター炒め 572kcal	赤魚照焼 浦上そば 483kcal	中華旨煮 スパニッシュオムレツ 516kcal	かれいピリ辛焼き 青菜と春雨の和風炒め 494kcal	豚の梅生姜焼き ごぼうの柳川風 512kcal	ブリ大根 じゃがいもカレー炒め 549kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
山の日 おまかせ	おまかせ	蒸し鶏ネギソース 山菜さつま炒め 575kcal	白身魚の甘酢あんかけ 煮物 546kcal	デミグラスハンバーグ 筑前煮 548kcal	サバの西京焼き きくらげ中華卵炒め 522kcal	照焼チキン 大根べっこう煮 543kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
おまかせ	豚玉オイスター炒め 煮物 503kcal	ほっけ塩焼き なすみそ炒め 490kcal	蒸し鶏の油淋鶏風 ジャーマンポテト 534kcal	さわら粕漬け焼き いんげんさつま炒め 500kcal	豚肉のおろしあんかけ ちくわの卵とじ 532kcal	鮭のちゃんちゃん焼き 巾着煮 497kcal
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
おまかせ	白身魚の七味焼き ごぼう炒め 535kcal	鶏のみそ焼き 開花煮 552kcal	サバ照焼き チリビーンズ 544kcal	タンドリーチキン 高野豆腐のうま煮 519kcal	シルバーみそ焼き たけのこかまぼこ中華炒め 490kcal	トマトソースハンバーグ 肉野菜炒め 550kcal

\*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)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。