

管理栄養士監修

12



2024 December

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

Table with 8 columns (Day of the week) and 4 rows (Menu items and kcal). Includes a note at the bottom about winter health and nutrition.

管理栄養士監修

12



2024 December

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:ちゃんとの基準を全てみたしております。

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

Table with 8 columns (Day of the week) and 4 rows (Menu items and kcal). Includes a note at the bottom about smart meals and health.

冬の旬の食材



\*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。

\*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。