

# 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



# 1



2025  
January

## 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
いつも華一のお弁当をご注文いただきありがとうございます！本年も皆様に喜ばれるお弁当を提供できるよう、精進してまいります。何卒よろしくお願いたします。まだまだ寒い時期が続きますので、身体をしっかり暖めてお過ごしください。			1日 お正月 おまかせ	2日 おまかせ	3日 おまかせ	4日 おまかせ
5日 おまかせ	6日 カツ煮 チャプチェ 705 kcal	7日 鶏のみそソース 高野豆腐の煮物 578 kcal	8日 豚の焼肉風炒め 春巻き 634 kcal	9日 油淋鶏 ペンネアラビアータ 761 kcal	10日 サンドアップ風 フライ 668 kcal	11日 白身魚野菜あん ごぼこん炒め 606 kcal
12日 おまかせ	13日 成人の日 おまかせ 人気メニュー	14日 豚しゃぶシャリアピンソース フライ 618 kcal	15日 揚げ鶏きのおあんかけ 五目煮豆 690 kcal	16日 ポークチャップ 揚げ餃子 656 kcal	17日 ミートコロッケ 厚揚げスタミナ炒め 644 kcal	18日 鶏のネギ塩焼き なすトマト炒め 589 kcal
19日 おまかせ	20日 チキンのごまみそだれ ジャーマンポテト 713 kcal	21日 白身魚南蛮だれ 鶏大根炒め 603 kcal	22日 たれカツ 麻婆春雨 662 kcal	23日 鶏おね肉ごまマヨソース フライ 649 kcal	24日 豚のペッパー炒め カツ 642 kcal	25日 ヤンニョムチキン れんこん和風炒め 671 kcal
26日 おまかせ	27日 カニ玉中華肉団子 厚揚げオイスター炒め 675 kcal	28日 和風きこハンバーグ なすみそ炒め 664 kcal	29日 チキンステーキハニーマスタードソース コロッケ 709 kcal	30日 チンジャオロース フライ 717 kcal	31日 チキン南蛮 豆腐チャンプルー 739 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、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。

# 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



# 1



2025  
January

## 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

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、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			1日 お正月 おまかせ	2日 おまかせ	3日 おまかせ	4日 おまかせ
5日 おまかせ	6日 鶏むね肉のおろしポン酢 浦上そば 547 kcal	7日 ほっけ醤油焼き ラトウイユ 536 kcal	8日 麻婆豆腐 オムレツ 539 kcal	9日 鮭の甘酢照焼き はんぺん煮 562 kcal	10日 鶏肉となすの中華炒め 高野豆腐のうま煮 521 kcal	11日 デミグラスハンバーグ ごぼこん炒め 578 kcal
12日 おまかせ	13日 成人の日 おまかせ 人気メニュー	14日 親子煮 青菜とちくわのピリ辛炒め 594 kcal	15日 豚の生姜焼き ちゃんこ煮 562 kcal	16日 サバの梅しそ焼き スパニッシュオムレツ 504 kcal	17日 チキンステーキBBQソース 洋風肉じゃが 578 kcal	18日 さごし七味焼き たけのこまぼこ中華炒め 479 kcal
19日 おまかせ	20日 かわいいバジル焼き 炒り豆腐 520 kcal	21日 すき焼き風煮 もやしそば和風炒め 532 kcal	22日 よだれ鶏 根菜おかか煮 543 kcal	23日 赤魚粕漬焼き 厚揚げ卵あんかけ 513 kcal	24日 ハンバーグシャリアピンソース 肉野菜炒め 591 kcal	25日 ぶりゆず塩焼き れんこん和風炒め 532 kcal
26日 おまかせ	27日 ほっけみりん焼き ポークビーンズ 503 kcal	28日 鶏のトマトソース おでん煮 537 kcal	29日 サバ照焼き ちくわ磯辺炒め 478 kcal	30日 鶏のマリネ焼き きつね大根煮 544 kcal	31日 マスちゃんちゃん焼き 野菜炒めカレー風味 474 kcal	

\* 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。