

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



2



2025  
February

# 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  |
|--|--|---|---|---|---|--|
| <p>うすぐ立春を迎え、歴の上では春を迎えますがまだまだ厳しい寒さが続きますね。引き続き、身体を温める食材や免疫力を高める食材を織り込んで食事に取り入れて体調を整えましょう！また、今年の節分は2日です。そして息方は「西南西」ですので、健やかな1年になるように、食べてみてください！お弁当には、豆まきに関連して大豆を使用した副菜を取り入れています。ぜひお召し上がりください！</p> |  |   |   |   |   | 1日<br>豚の甘酢だれ<br>カツ<br>658kcal              |
| 2日<br>節分<br>おまかせ   | 3日<br>牛肉コロッケ<br>ごぼこん炒め<br>708kcal        | 4日<br>からあげガドガドソース<br>厚揚げの煮物<br>711kcal  | 5日<br>デミカツ<br>ポトフ<br>683kcal                  | 6日(海苔の日)<br>ビビンバ風<br>ちゃんこ煮<br>593kcal       | 7日<br>白身魚和風あんかけ<br>ポークビーンズ<br>637kcal     | 8日<br>チキンソテーハニーマスタードソース<br>揚げ餃子<br>703kcal |
| 9日<br>おまかせ   | 10日<br>てりまヨハンバーグ<br>チャプチェ<br>675kcal     | 11日<br>建国記念日<br>おまかせ                    | 12日<br>チキンソテーラウトウイソース<br>大根オイスター炒め<br>695kcal | 13日<br>豚しゃぶ香味ソース<br>カツ<br>665kcal           | 14日<br>チキンカツ<br>どて煮風<br>632kcal           | 15日<br>すき焼き風煮<br>フライ<br>603kcal            |
| 16日<br>おまかせ  | 17日(切干大根の日)<br>八宝菜<br>ミニハンバーグ<br>669kcal | 18日<br>鶏むね肉のコチュジャンだれ<br>五目煮豆<br>626kcal | 19日<br>麻婆豆腐<br>コロッケ<br>647kcal                | 20日<br>ごまみそチキン<br>いんげんさつま炒め<br>682kcal      | 21日<br>肉じゃがコロッケ<br>鶏のレモンペッパー炒め<br>634kcal | 22日<br>回鍋肉<br>フライ<br>582kcal               |
| 23日<br>おまかせ  | 24日<br>おまかせ                              | 25日<br>塩麹のチキンソテー<br>きつね大根煮<br>658kcal   | 26日<br>酢鶏<br>肉じゃが<br>728kcal                  | 27日<br>おろしポン酢ハンバーグ<br>青菜と春雨の和風炒め<br>658kcal | 28日<br>アジフライ<br>鶏と里芋の煮物<br>668kcal        |  |

\*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)を満たしております。【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



2



2025  
February

# 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。

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                                  |
|--|--|---|--|--|---|--------------------------------------|
| <p>スマートミールとは…<br/>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。<br/>お弁当処華一が提供するこのヘルシー弁当は、スマートミール基準(ちゃんと)を満たしています。【ちゃんと】の基準 450～650kcal</p> |  |   |  |  |   | 1日<br>親子煮<br>山菜さつま炒め<br>556kcal      |
| 2日<br>節分<br>おまかせ   | 3日<br>豚しゃぶ香味ソース<br>五目中煮煮<br>549kcal      | 4日<br>サバ梅し焼き<br>じゃがいもベーコンソテー<br>531kcal   | 5日<br>中華旨煮<br>なすみそ炒め<br>507kcal        | 6日(海苔の日)<br>かわいいピリ辛焼き<br>青菜と春雨の和風炒め<br>539kcal | 7日<br>デミグラスハンバーグ<br>ごぼう柳川風<br>532kcal     | 8日<br>ぶり大根<br>クラムチャウダー風<br>520kcal   |
| 9日<br>おまかせ   | 10日<br>シルバー歯磨き<br>タッカルビ<br>519kcal       | 11日<br>建国記念日<br>おまかせ                      | 12日<br>肉豆腐<br>さつま揚げと青菜の炒め物<br>573kcal  | 13日<br>さわらごまだれ焼き<br>炒りかに玉<br>532kcal           | 14日<br>豚肉BBQソース<br>深川煮<br>510kcal         | 15日<br>甘辛焼きチキン<br>高野豆腐うま煮<br>526kcal |
| 16日<br>おまかせ  | 17日(切干大根の日)<br>タンドリーチキン<br>煮物<br>495kcal | 18日<br>ほっけ醤油焼き<br>チリ春雨<br>536kcal         | 19日<br>蒸し鶏の油淋鶏風<br>豚と大根の炒め煮<br>501kcal | 20日<br>NEW 鮭の塩昆布焼き<br>ちくわ甘辛炒め<br>552kcal       | 21日<br>厚揚げスタミナ炒め<br>スパニッシュオムレツ<br>511kcal | 22日<br>さごし七味焼き<br>おでん煮<br>521kcal    |
| 23日<br>おまかせ  | 24日<br>おまかせ                              | 25日<br>トマトソースハンバーグ<br>豆腐チャンプルー<br>595kcal | 26日<br>サバみりん焼き<br>チリビーンズ<br>515kcal    | 27日<br>スンドゥブ風<br>たけのこかまぼこ中華炒め<br>485kcal       | 28日<br>シルバーだし焼き<br>揚げ出し豆腐のあんかけ<br>511kcal |                                      |

\*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。