

2



2025 February

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
もうすぐ立春を迎え、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意識して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。そしてこちらは「西南西」ですので、健やかな1年になるように願ひ、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!						1日 豚の甘酢だれ カツ 658kcal
2日 節分 おまかせ	3日 牛肉コロッケ ごぼこん炒め 708kcal	4日 からあげガドガドソース 厚揚げの煮物 711kcal	5日 デミカツ ポトフ 683kcal	6日(海苔の日) ビビンバ風 ちゃんこ煮 593kcal	7日 白身魚和風あんかけ ポークビーンズ 637kcal	8日 チキンソテーハニーマスタードソース 揚げ餃子 703kcal
9日 おまかせ	10日 てりマヨハンバーグ チャプチェ 675kcal	11日 建国記念日 おまかせ	12日 チキンソテーラトウイユソース 大根オイスター炒め 695kcal	13日 豚しゃぶ香味ソース カツ 665kcal	14日 チキンカツ どて煮風 632kcal	15日 すき焼き風煮 フライ 603kcal
16日 おまかせ	17日(切干大根の日) 八宝菜 ミニハンバーグ 669kcal	18日 鶏むね肉のコチュジャンだれ 五目煮豆 626kcal	19日 麻婆豆腐 コロッケ 647kcal	20日 ごまみそチキン いんげんざつま炒め 682kcal	21日 肉じゃがコロッケ 鶏のレモンペッパー炒め 634kcal	22日 回鍋肉 フライ 582kcal
23日 おまかせ	24日 おまかせ	25日 塩麹のチキンソテー きつね大根煮 658kcal	26日 酢鶏 肉じゃが 728kcal	27日 おろしポン酢ハンバーグ 青菜と春雨の和風炒め 658kcal	28日 アジフライ 鶏と里芋の煮物 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。

2



2025 February

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

スマートミール:ちゃんと基準を全てみたしております。
*ご注文は前日の15:00までにお願ひします。



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
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。 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						1日 親子煮 山菜ざつま炒め 556kcal
2日 節分 おまかせ	3日 豚しゃぶ香味ソース 五目巾着煮 549kcal	4日 サバ梅しそ焼き じゃがいもベーコンソテー 531kcal	5日 中華旨煮 なすみそ炒め 507kcal	6日(海苔の日) かれいピリ辛焼き 青菜と春雨の和風炒め 539kcal	7日 デミグラスハンバーグ ごぼう柳川風 532kcal	8日 ぶり大根 クラムチャウダー風 520kcal
9日 おまかせ	10日 シルバー幽庵焼き タッカルビ 519kcal	11日 建国記念日 おまかせ	12日 肉豆腐 さつま揚げと青菜の炒め物 573kcal	13日 さわらごまだれ焼き 炒りかに玉 532kcal	14日 豚肉BBQソース 深川煮 510kcal	15日 甘辛焼きチキン 高野豆腐うま煮 526kcal
16日 おまかせ	17日(切干大根の日) タンドリーチキン 煮物 495kcal	18日 ほっけ醤油焼き チリ春雨 536kcal	19日 蒸し鶏の油淋鶏風 豚と大根の炒め煮 501kcal	20日 NEW 鮭の塩昆布焼き ちくわ甘辛炒め 552kcal	21日 厚揚げスタミナ炒め スパニッシュオムレツ 511kcal	22日 さごし七味焼き おでん煮 521kcal
23日 おまかせ	24日 おまかせ	25日 トマトソースハンバーグ 豆腐チャンプルー 595kcal	26日 サバみりん焼き チリビーンズ 515kcal	27日 スンドゥブ風 たけのこまぼ中華炒め 485kcal	28日 シルバーだし焼き 揚げ出し豆腐のあんかけ 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。