

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

5

2026
May

日替り弁当

お弁当処 華一
TEL:048-424-4471
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>今月の"麦ごはんDAY"は、7日、11日、22日、26日となっております!</p>					1日	2日
					豚しゃぶシャリアピンソース カツ パクチオイ生姜醤油 切干大根の和えもの ひじき煮 604kcal	厚揚げのすき煮 コロッケ 人参サラダ かぶの和えもの マカロニサラダ 616kcal
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
 おまかせ	 おまかせ	 おまかせ	おまかせ	麦ごはん てりまヨハンバーグ れんこん豚肉和風炒め カリフラワーお浸し 春菊の和えもの ビーンズサラダ 659kcal	 手仕込み 揚げ鶏ボン酢 もやし炒め ほうれん草の和えもの ジャーマンサラダ きんぴらごぼう 667kcal	 豚肉のみそだれ チリビーンズ キャロットラペ モロヘイヤの和えもの 春巻き 626kcal
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
 おまかせ	麦ごはん 手仕込み チキン南蛮 スパゲティペロンチーノ 白菜の和えもの 和風ごぼうサラダ 手作りタルタル 685kcal	 根菜メンチカツ 回鍋肉 いんげんの和えもの にんじんのツナ煮 オクラの和えもの 655kcal	 チンジャオロース 揚げ餃子 小松菜の和えもの かぶの和えもの 昆布煮 611kcal	肉団子酢豚風 チャブチェ 菜の花の和えもの 玉ねぎサラダ なす煮浸し 640kcal	アジフライ 浦上そばろ ほうれん草煮浸し カリフラワーサラダ NEW まぐる頭肉 684kcal	 手仕込み チキンの塩レモンソース チゲ煮 いんげんの和えもの たけのこサラダ ポテトサラダ 596kcal
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
おまかせ	 ポークチャップ オクラのすり身天 チンゲン菜の和えもの 人参しりしり 卵の花 591kcal	 手仕込み 鶏のさっぱり揚げ 煮物 チョレギサラダ れんこんきんぴら 大根がりや和えもの 650kcal	NEW 気仙沼カツオカツ 親子煮 大根菜の和えもの ジャーマンサラダ きこのマリネ 636kcal	豚のピリ辛ごまだれ フライ 小松菜の和えもの たけのこサラダ 昆布煮 597kcal	 手仕込み 鶏の塩レモンソース きのこスパゲティ 菜の花の和えもの ぬた和え NEW 油揚げの肉巻き 691kcal	厚揚げスタミナ炒め カツ ほうれん草の和えもの 白菜サラダ かぶの和えもの 600kcal
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
おまかせ	豚のペッパー炒め フライ いんげんの和えもの ポテトサラダ シルバーサラダ 628kcal	麦ごはん カツ煮 カレーペンネ チンゲン菜のお浸し 切干大根煮 コーンサラダ 711kcal	 白身魚の南蛮だれ キャベツそぼろ和風炒め ブロッコリーの和えもの ごぼうサラダ かぼちゃごまがらめ 629kcal	 ヤンニョムチキン ボンゴレスパゲティ 大豆サラダ オクラの和えもの ひじき煮 676kcal	 タンドリーポーク フライ 小松菜生姜醤油 たけのこサラダ なすマリネ 612kcal	ハムカツ どて煮風 人参ナムル カリフラワーサラダ モロヘイヤの和えもの 625kcal
31日	 * 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)又は、麦ごはん(国産米、国産大麦)200g(292kcal)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



Smart Meal
スマートミール

5

2026
May

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までをお願いします。

お弁当処 華一
~スマートミール認証事業者~
TEL:048-424-4471
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>今日の"麦ごはんDAY"は、7日、11日、22日、26日となっております</p>					<p>1日</p> <p>手仕込み ガドガドチキン 高野豆腐のうま煮 ツナオニオンサラダ モロヘイヤの和えもの 生野菜</p> <p>521kcal</p>	<p>2日</p> <p>肉団子のたまごあんかけ 豚肉の香味炒め チンゲン菜の和えもの 里芋の煮ころがし 生野菜</p> <p>530kcal</p>
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
<p>憲法記念日</p> <p>おまかせ</p>	<p>みどりの日</p> <p>おまかせ</p>	<p>こどもの日</p> <p>おまかせ</p>	<p>おまかせ</p>	<p>麦ごはん</p> <p>豚のネギ塩焼き きつね大根煮 白菜サラダ オクラの和えもの 生野菜</p> <p>479kcal</p>	<p>人気メニュー</p> <p>赤魚ピリ辛焼き 厚揚げそぼろ煮 いんげんの和えもの かぶサラダ 温野菜</p> <p>534kcal</p>	<p>焼肉風チキン チリビーンズ 小松菜お浸し なす南蛮だれ 生野菜</p> <p>566kcal</p>
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
<p>Mother's Day</p> <p>おまかせ</p>	<p>麦ごはん</p> <p>しぐれ煮 鶏じゃが カリフラワーの和えもの チンゲン菜生姜醤油 生野菜</p> <p>501kcal</p>	<p>人気メニュー</p> <p>デミグラスハンバーグ 煮物 ほうれん草コンソテー 春雨サラダ 生野菜</p> <p>589kcal</p>	<p>人気メニュー</p> <p>サバ塩焼き 大根べっこう煮 シーザー風サラダ 里芋の和えもの 温野菜</p> <p>541kcal</p>	<p>人気メニュー</p> <p>蒸し鶏の油淋鶏風 ちくわの甘辛炒め パクチョイの和えもの かぼちゃ煮 生野菜</p> <p>534kcal</p>	<p>豚のチリソース 五目煮豆 大根菜の和えもの ブロッコリーサラダ 生野菜</p> <p>553kcal</p>	<p>シルバー西京焼き チゲ煮 さつまサラダ モロヘイヤの和えもの 生野菜</p> <p>513kcal</p>
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
<p>おまかせ</p>	<p>手仕込み チキンバジルソース ごぼこん炒め 菜の花の和えもの もやしハムサラダ 生野菜</p> <p>504kcal</p>	<p>豚しゃぶラビゴットソース 白菜旨煮 ほうれん草の和えもの マカロニサラダ 生野菜</p> <p>503kcal</p>	<p>人気メニュー</p> <p>麻婆豆腐 さつま炒め カリフラワーとベーコンサラダ オクラの和えもの 生野菜</p> <p>521kcal</p>	<p>人気メニュー</p> <p>さわら照焼 チキンとじゃがいものケチャップ炒め パクチョイの和えもの 揚げ茄子ポン酢 温野菜</p> <p>535kcal</p>	<p>麦ごはん</p> <p>鶏のマリネ焼き 揚げ出し豆腐のあんかけ いんげんの和えもの 大豆の甘辛炒め 生野菜</p> <p>516kcal</p>	<p>豚肉大根炒め はんぺん煮 チンゲン菜ナムル さといもサラダ 生野菜</p> <p>504kcal</p>
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
<p>おまかせ</p>	<p>サムゲタン風 炒り豆腐 小松菜の和えもの さつまいもレモン煮 生野菜</p> <p>545kcal</p>	<p>麦ごはん</p> <p>マス七味焼き たけのこかまぼこ和風炒め 菜の花の和えもの かぶサラダ 温野菜</p> <p>509kcal</p>	<p>人気メニュー</p> <p>豚肉となすの甘みそ炒め 煮物 ほうれん草の和えもの ちくわサラダ 生野菜</p> <p>544kcal</p>	<p>人気メニュー</p> <p>ハンバーグシャリアビンソース 鶏だいこん パクチョイの和えもの 里芋おかか煮 生野菜</p> <p>557kcal</p>	<p>人気メニュー</p> <p>肉豆腐 鶏とれんこんの炒め物 いんげんの和えもの 白菜イタリアンサラダ 生野菜</p> <p>553kcal</p>	<p>よだれ鶏 じゃがいもベーコンソテー チンゲン菜の和えもの ふろふき大根 生野菜</p> <p>518kcal</p>
31日	<p>スマートミールとは・・・</p> <p>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・副菜がそろう、野菜がたっぷり取り入れられ、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日替り弁当は、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未満</p> <p>*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。</p> <p>*カロリーは、ご飯(国産米)150g(234kcal)又は麦ごはん(国産米、国産大麦)150g(219kcal)を含めたカロリーです。</p>					