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

11

日替り弁当

2025 November お弁当処 華一 TEL:048-424-4471 FAX:048-424-4472

### おまかせ おまかせ おまかせ おまかせ おまかせ おまかせ おまかせ おまかせ	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日			
お弁当処華ーは、インスタグラムを開設しております! 日々のお弁当の写真や特注弁当の写真、その他食材の情報などを掲載しております。管理栄養士からのコメントなども記載し、今までよりも更にパワープップしてお届けてきたらと思っておりますので、ぜひフォローの方よろしくお願いします! 7日 8日 10日 10日 10日 10日 10日 10日 10日 10日 10日 10							旧			
### 1	☆お弁当処 華一のインスタグラムのご紹介☆									
他食材の情報などを掲載しております。管理栄養士からのコメントなども記載し、今までよりも更にパワーアップしてお届けてきたらと思っておりますので、ぜひフォローの方よろしくお願いします!	七分半伽藤一は インフタグラ人を開設 アヤリオオ ロタの七分半の写真や特注分半の写真 その お弁当処									
1	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #									
1	他民材の情報などを拘載しております。官理未後工からのコメントなども記載し、デまてよりも更にハ									
## 2日 3日 4日 5日 7日 8日 7日 8日 7日 7日 8日 7日	ワーアップしてお届けできたらと思っておりますので、ぜひフォローの方よろしくお願いします!									
#	復送メニュー									
#	2日	3日								
おまかせ										
### 15まかせ おまかせ おまかせ かぼちゃそぼろあん 大根サラダ 昆布煮 モロヘイヤの和えもの 大根サラダ 日本		文化の日	1,000,000							
### 15まかせ	As de As a la						ほうれん草の和えもの			
10 10 10 10 10 10 10 10	おまかせ	/ 199		· ·	切干大根サラダ	1				
10 11 12 13 14 15 15 15 15 15 15 15		おまかせ								
おまかせ ボークチャップ カライ ボンゴレスパヴティ カツ 根菜おかか煮 豚玉オイスター炒め ナンゲン菜生美醤油 たけのこ土佐煮 和風マカローサラダ さつまいも甘煮 なす田楽 かぼちゃごまがらめ 切干大根煮 しゃがいもパター醤油炒 もつまいも甘煮 なす田楽 かぼちゃごまがらめ 切干大根煮 しゃがいもパター醤油炒 カツ 大米アラビアータ ほうれん草白和えもの ひじき煮 カスラの和えもの かんだんの和えもの ひじき煮 カスラの和えもの みとボラト なすマリネ たけのこの和えもの ひじき素 カスラの和えもの かんじカラダ カツ スパゲティペロンチーグ カツ オースナッサラダ トサンジェネカース カツ カツ スパゲティペロンチーグ カッカ オースナッサラダ 大根としめじの和えもの カースオンサラダ 大根としめじの和えもの カースオンサラダ 大根としめじの和えもの カースオンサラダ 大根としめじの和えもの カッカッカ スパゲティペロンチーノ カッカ スパゲティペロンチーク カッカ スパゲティペロンチーノ カッカ スパゲティペロンチーク カッカ スパゲティ 大は スパゲティ スパゲティ スパゲティ スパゲケイ スパゲティ スパゲケイ スパゲケイン スパゲケイ スパゲケイン スパゲケイ スパゲケ				人 気 🗸		<u> </u>				
下のこれを表	9日									
### ### ### ### #####################	1									
### ### #############################				••••••	1					
おまかせ まかせ おまかせ まなしの				1						
715kcal 641kcal 714kcal 588kcal 671kcal 685kcal 161 171 181 191 201 211 22	わまかせ					_ , ,,,,,	モロヘイヤの和えもの			
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 22日 34からあげネギソース							じゃがいもバター醤油炒め			
## 101		<u> </u>	2 1 1 1 1 2 2 1		人 気	J =				
おまかせ	I6日 Smar	1/6	104							
### おまかせ はうれん草白和え れんこんの和えもの ひじき煮 かんこんの和えもの ひじき煮 カクラの和えもの ひじき煮 カクラの和えもの ひじき煮 かんこんの和えもの ひじき煮 かんこんの和えもの ひじき煮 かんこんの和えもの からでき煮 かんこんの和えもの からでき煮 からでは かんこんの和えもの からでき煮 からでは かんこんの和えもの からでき煮 からでは かんごんの和えもの カーツ カツ煮 カツ カツ スパゲティペペロンチーノ 南野豆腐の卵とじ カッ さつまいもサラダ 大根としめじの和えもの カーツ コーナラダ 大根としめじの和えもの カース・オース・カリ素 カツ カツ コーナラダ 大根としめじの和えもの カーオーオンサラダ 大根としめじの和えもの かいき煮 ピーンズサラダ キャベツの和えもの かいき煮 ピーンズサラダ キャベツの和えもの かいき煮 ピーンズサラダ キャベツの和えもの かいき煮 ア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 おまかせ おまかせ おまかせ ままかせ ままかせ おまかせ ままかせ ままかせ		1 1								
おまかせ れんこんの和えもの ひじき煮 オクラの和えもの ひじき煮 オクラの和えもの ひじき煮 オクラの和えもの ひじき煮 オクラの和えもの みそポテト なすマリネ たけのこの和えもの キャロットラベ 676kcal 23日 24日 25日 26日 27日 28日 28日 29日						l	たけのこかまぼこ中華炒め			
ひじき煮 オクラの和えもの みそポテト なすマリネ たけのこの和えもの キャロットラペ 676kcal 24日 25日 26日 27日 28日 29日 チャンのごまみそだれ チンジャオロース カツ煮 カツ スパゲティペペロンチーノ 高野豆腐の卵とじ フライ マカロニサラダ 大根としめじの和えもの もやしサラダ ごぼうときのこの炒め物 小松菜ナムル しゅうまい モロヘイヤの和もの ひじき煮 ビーンズサラダ キャベツの和えもの 678kcal 698kcal 652kcal 671kcal 715kcal 613kcal 30日 カリカ 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 おまかせ **食材の人荷状況により、やむを得ずメニューを変更する場合がございます。	45 44 44									
676kcal 129kcal 702kcal 718kcal 665kcal 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日	わまかせ			1						
23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 29日 29		,								
# 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 おまかせ としない、やむを得ずメニューを変更する場合がございます。						1 年	()			
おまかせ おまかせ おまかせ 本の花の和えもの さつまいもサラダ 大根としめじの和えもの セーンズサラダ 大根としめじの和えもの セーンズサラダ キャベツの和えもの セーンズサラダ キャベツの和えもの セーンズサラダ キャベツの和えもの カン カン カン カン カン カン カン カ	23日	24日	234		2/0	200				
求の花の和えもの オニオンサラダ しゅうまい さつまいもサラダ 大根としめじの和えもの もやしサラダ しゅうまい ブロッコリーの和えもの もやしサラダ ひじき煮 白菜の和えもの ごぼうときのこの炒め物 キャベツの和えもの ちではうときのこの炒め物 キャベツの和えもの 671kcal 30日 30日 おまかせ ** 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。 *食材の人荷状況により、やむを得ずメニューを変更する場合がございます。 ** ** ** 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。 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	おまかせ	おまかせ								
おまかせ オニオンサラダ 大根としめじの和えもの もやしサラダ ごぼうときのこの炒め物 小松菜ナムル しゅうまい モロヘイヤの和もの ひじき煮 ビーンズサラダ キャベツの和えもの 698kcal 652kcal 671kcal 715kcal 613kcal 30日 ***********************************										
おまかせ										
698kcal 652kcal 671kcal 715kcal 613kcal 30日 15kcal 30日 15kcal										
30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。										
* 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。			698kcal	652kcal	671kcal	715kcal	613kcal			
おまかせ *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。	30日									
	おまかせ	*食材の入荷状況に。	より、やむを得ずメニューを	を変更する場合がございま	きす。	【しっかり】の基準 6	20 ~ 850kcal			

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日替り弁当は、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

(株)愛夢高仲コーポレーション

TEL: 048-424-4471 FAX: 048-424-4472

愛夢グループ

お弁当処 華一 DP事業部:和膳 華一 ごちクル:和膳 華一 オードブル 華蔵 懐石弁当 江戸IIIKISUI

管理栄養士監修



2025



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

Nobember *ご注文

お弁当処 華一 TEL:048-424-4471 EAY . 0.18 - 1.21 - 1.172

	スペー	トミール:ちゃん	しとの基準を全	てみたしており	ます。 FAX·U	48-424-4472			
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日			
						I目			
スマートミールとは・・・									
		日的とした 学春バランス	のとれた食事のこと、つま	: り一食の中で、 主食・主 薬	₫・副莖がそろ	煮物			
	PERKAT IN EXERCISE OF CLE	ロリしした、不優パランス	いっともいた反手のこと。フォ			れんこんサラダ			
い、 野菜がたっぷり摂り入れられ、食塩の摂り過ぎにも配慮した食事のことです。									
		スマートミールの基準 (ちゃ	· ·	【ちゃんと】の基準 4	50 ~	生野菜			
650kcal未満	, acold 11 3 16.	た して ルの本土(うべ	/OC/ を/両/CO (V·より。	[94/00] 00坐中 中	30	553kcal			
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日			
		豚の生姜焼き	鶏のトマトソース	さわら七味焼き	チキンバジルソース	スンドゥブ風			
Example 1		山菜さつま炒め	高野豆腐のうま煮	キャベツそぼろ和風炒め	筑前煮	ちくわ磯辺炒め			
X1LvA	45-4-7-11	いんげんの和えもの	菜の花の和えもの	小松菜の和えもの	カリフラワーお浸し	ほうれん草の和えもの			
710	おまかせ	もやしサラダ	バンサンスー	切干大根サラダ	大豆サラダ	しらたき炒り煮			
15 4 4 4 1		生野菜	生野菜	温野菜	生野菜	生野菜			
おまかせ		506kcal	526kcal	504kcal	558kcal	5 l Okcal			
9日	10日	118	12日	13日	14日	15日			
	豚ニラ炒め	サムゲタン風	マスちゃんちゃん焼き	デミグラスハンバーグ	豚のおろしあんかけ	焼肉風チキン			
	ポトフ	ピリ辛もやし炒め	煮物	青菜ときのこの和風卵炒め	チゲ煮	豚玉オイスター炒め			
	チンゲン菜生姜醤油	小松菜と油揚げのごま和え	和風大根サラダ	いんげんの和えもの	チンゲン菜の和えもの	ツナオニオンサラダ			
おまかせ	たけのこ土佐煮	れんこんの和えもの	コーンサラダ	かぶサラダ	里芋明太	モロヘイヤの和えもの			
	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜			
	478kcal	526kcal	498kcal	507kcal	492kcal	573kcal			
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日			
	ぶり照焼き	鶏のマリネ焼き	豚肉とたけのこのオイスター炒め	麻婆豆腐	タッカルビ	塩麹のチキンソテー			
	芋煮風	炒りかに玉	肉団子の中華煮	五目煮豆	スパニッシュオムレツ	たけのこかまぼこ中華炒			
	ほうれん草白和え	切干大根とごぼうのサラダ	いんげんの和えもの	シーザーサラダ	春雨サラダ	チンゲン菜の和えもの			
おまかせ	れんこんの和えもの	ぬた和え	ちくわサラダ	小松菜の和えもの	ブロッコリーナムル	こんにゃく甘辛炒め			
	温野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜			
	531kcal	586kcal	526kcal	508kcal	5 l 8kcal	532kcal			
23日	24日	25日	26日	27日 人気×	28日	29日			
	おまかせ	トマトソースハンバーグ	チキンソテー梅ポン酢だれ	サバ西京焼き	豚のネギ塩焼き	チキンソテーハニーマスタードソー			
動労の		深川煮	ポークビーンズ	炒り豆腐	きつね大根煮	れんこん豚肉和風炒め			
おまかせ		菜の花の和えもの	さつまいもサラダ	ブロッコリーの和えもの	白菜の和えもの	マカロニサラダ			
		オニオンサラダ	大根としめじの和えもの	もやしサラダ	ごぼうときのこの炒め物	小松菜ナムル			
		生野菜	生野菜	温野菜	生野菜	生野菜			
030.7 C		555kcal	576kcal	67 l kcal	5 l l kcal	550kcal			
30日 おまかせ	2212 11122112	より、やむを得ずメニュー 国産米) I 50g (234kca							

*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。

(株)愛夢髙伸コーポレーション

TEL:048-424-4471

FAX:048-424-4472



愛夢グループ

お弁当処 華一 DP事業部:和膳 華一 ごちクル:和膳 華一 オードブル 華蔵 煙石弁当 汀戸IIIKISUI