



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

2025
November

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
☆お弁当処 華一のInstagramのご紹介☆ お弁当処華一は、Instagramを開発しております！ 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願います！ お弁当処 華一 Instagram						1日 鶏肉の柚子胡椒焼き 肉野菜炒めカレー風味 れんこんサラダ 白菜煮し ヤンニョムちくわ 681kcal
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
おまかせ	文化の日 おまかせ	みそとんかつ 根菜煮 いんげんの和えもの もやしサラダ かぼちゃそぼろあん 637kcal	ハンバーグシャリアピンソース ジャーマンポテト 菜の花の和えもの パンサンスー 大根サラダ 633kcal	チキン南蛮 ナポリタン 小松菜の和えもの 切干大根サラダ 昆布煮 742kcal	豚のネギ塩焼き フライ カリフラワーお浸し 大豆サラダ モロヘイヤの和えもの 656kcal	カニ玉中華肉団子 どて煮 ほうれん草の和えもの しらたき炒り煮 ポテトサラダ 605kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
おまかせ	NEW 甘栗コロッケ 厚揚げ麻婆炒め チンゲン菜生姜醤油 たけのこ土佐煮 和風マカロニサラダ 715kcal	ポークチャップ フライ 小松菜と油揚げのごま和え れんこんの和えもの さつまいも甘煮 641kcal	酢鶏 ボンゴレスパゲティ 和風大根サラダ コーンサラダ なす田楽 714kcal	ハ宝菜 カツ いんげんの和えもの かぶサラダ かぼちゃごまがらめ 588kcal	チキンソテージンジャーソース 根菜おかか煮 チンゲン菜の和えもの 里芋明太 切干大根煮 671kcal	アジフライ 豚玉オイスター炒め ツナオニオンサラダ モロヘイヤの和えもの じゃがいもバター醤油炒め 685kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
おまかせ	鶏からあげネギソース ペンネアラビアータ ほうれん草白和え れんこんの和えもの ひじき煮 676kcal	ブルコギ風 春巻き 切干大根とごぼうのサラダ ぬた和え オクラの和えもの 661kcal	メンチカツ 厚揚げスタミナ炒め いんげんの和えもの ちくわサラダ みそポテト 729kcal	鶏と野菜の黒酢あん コロッケ シーザーサラダ 小松菜の和えもの なすマリネ 702kcal	teriマヨハンバーグ 肉じゃが 春雨サラダ ブロッコリーナムル たけのこの和えもの 718kcal	牛肉コロッケ たけのこまぼ中華炒め チンゲン菜の和えもの こんにゃく甘辛炒め キャロットラペ 665kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
おまかせ	おまかせ	チキンのごまみそだれ 肉野菜炒め 菜の花の和えもの オニオンサラダ しゅうまい 698kcal	チンジャオロース カツ さつまいもサラダ 大根としめじの和えもの モロヘイヤの和えもの 652kcal	カツ煮 スパゲティベロンチーノ ブロッコリーの和えもの もやしサラダ ひじき煮 671kcal	ヤンニョムチキン 高野豆腐の卵とじ 白菜の和えもの ごぼうときのこの炒め物 ビーンズサラダ 715kcal	豚のペッパー炒め フライ マカロニサラダ 小松菜ナムル キャベツの和えもの 613kcal
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。 【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。					

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)愛事高伸コーポレーション

TEL:048-424-4471

FAX:048-424-4472

愛事グループ

お弁当処 華一

DP事業部:和膳 華一

ごちクル:和膳 華一

オードフル 華蔵

懐石弁当 江戸川KISUI



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

11

2025
November

ヘルシー 弁当

*ご注文は前日の15:00までをお願いします。

スマートミール:ちゃんと基準を全てみたしております。

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
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・副菜がそろう、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。 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						1日 豚肉のBBQソース煮物 れんこんサラダ 白菜煮浸し 生野菜 553kcal
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
文化の日 おまかせ	おまかせ	豚の生姜焼き 山菜さつま炒め いんげんの和えもの もやしサラダ 生野菜 506kcal	鶏のトマトソース 高野豆腐のうま煮 菜の花の和えもの パンサンスー 生野菜 526kcal	さわら七味焼き キャベツそぼろ和風炒め 小松菜の和えもの 切干大根サラダ 温野菜 504kcal	チキンバジルソース 筑前煮 カリフラワーお浸し 大豆サラダ 生野菜 558kcal	スンドゥブ風 ちくわ磯辺炒め ほうれん草の和えもの しらたき炒り煮 生野菜 510kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
おまかせ	豚ニラ炒め ポトフ チンゲン菜生姜醤油 たけのこ土佐煮 生野菜 478kcal	サムゲタン風 ピリ辛もやし炒め 小松菜と油揚げのごま和え れんこんの和えもの 生野菜 526kcal	マスちゃんちゃん焼き 煮物 和風大根サラダ コーンサラダ 生野菜 498kcal	デミグラスハンバーグ 青菜ときのこの和風卵炒め いんげんの和えもの かぶサラダ 生野菜 507kcal	豚のおろしあんかけ チゲ煮 チンゲン菜の和えもの 里芋明太 生野菜 492kcal	焼肉風チキン 豚玉オイスター炒め ツナオニオンサラダ モロヘイヤの和えもの 生野菜 573kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
おまかせ	ぶり照焼き 芋煮風 ほうれん草白和え れんこんの和えもの 温野菜 531kcal	鶏のマリネ焼き 炒りかに玉 切干大根とごぼうのサラダ ぬた和え 生野菜 586kcal	豚肉とたけのこのオイスター炒め 肉団子の中華煮 いんげんの和えもの ちくわサラダ 生野菜 526kcal	麻婆豆腐 五目煮豆 シーザーサラダ 小松菜の和えもの 生野菜 508kcal	タッカルビ スパニッシュオムレツ 春雨サラダ ブロッコリーナムル 生野菜 518kcal	塩麴のチキンソテー たけのこかまぼこ中華炒め チンゲン菜の和えもの こんにゃく甘辛炒め 生野菜 532kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
勤労感謝の日 おまかせ	おまかせ	トマトソースハンバーグ 深川煮 菜の花の和えもの オニオンサラダ 生野菜 555kcal	チキンソテー梅ポン酢だれ ポークビーンズ さつまいもサラダ 大根としめじの和えもの 生野菜 576kcal	サバ西京焼き 炒り豆腐 ブロッコリーの和えもの もやしサラダ 温野菜 671kcal	豚のネギ塩焼き きつね大根煮 白菜の和えもの ごぼうときのこの炒め物 生野菜 511kcal	チキンソテーハニースタッドソース れんこん豚肉和風炒め マカロニサラダ 小松菜ナムル 生野菜 550kcal
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。

(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

オードフル 華蔵

燗石弁当 江戸川KISUI