

9

2025
September

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:048-424-4471

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
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	てりマヨハンバーグ 春雨の和風炒め	チキンソテー ハニーマスタードソース 野菜炒めカレー風味	回鍋肉 カツ	かぼちゃコロッケ 筑前煮	鶏のさっぱり揚げ 山椒ペペロンチーノ	豚肉となすのオイスター炒め 煮物
7日	パン 680kcal	パン 676kcal	714kcal	681kcal	706kcal	668kcal
おまかせ	鶏肉の柚子胡椒焼き ビーフン	豚のおろしあんかけ コロッケ	アジフライ 麻婆春雨	レモンチキンカツ 豚となすのトマト煮	チンジャオロース 春巻き	肉団子野菜あんかけ さつま炒め
14日	711kcal	629kcal	パン 690kcal	パン 702kcal	630kcal	パン 660kcal
おまかせ	*敬老の日* おまかせ	ハンバーグシャリアピンソース 肉じゃが	タンドリーチキン チャプチエ	豚ニラ炒め カツ	えびカツ・えびフライ スパゲティナポリタン	チキンソテー香味ソース 煮物
21日	22日	23日	24日	パン 673kcal	パン 650kcal	パン 670kcal
おまかせ	みそとんかつ もやしそぼろ和風炒め	秋分の日 おまかせ	厚揚げスタミナ炒め フライ	照焼チキン 高野豆腐のうま煮	おろしポン酢ハンバーグ がんも煮	豚玉オイスター炒め 揚げ餃子
28日	パン 647kcal	29日	30日	608kcal	638kcal	635kcal
おまかせ	油淋鶏 ペンネアラビアータ	豚のペッパー炒め カツ	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。	699kcal	671kcal	640kcal

* パン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、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。

9

2025
September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:ちゃんととの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
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	チキンの塩レモンソース きつね大根煮	豚のスタミナ炒め 揚げ出し豆腐そぼろあん	マスちゃんちゃん焼き 白菜旨煮	甘辛焼きチキン さつま揚げとこんにゃくのソテー	梅みそ豚しゃぶ 塩ちゃんこ	厚揚げ麻婆炒め 煮物
7日	520kcal	515kcal	504kcal	543kcal	488kcal	515kcal
おまかせ	豚肉とキャベツの味噌炒め スパニッシュオムレツ	赤魚粕漬け焼き ちくわ磯辺炒め	鶏のマリネ焼き れんこんきんぴら	豚のピリ辛ごまだれ ほっけ塩焼き	照焼ハンバーグ 開花煮	鶏のみぞ焼き さつま炒め
14日	569kcal	520kcal	522kcal	544kcal	539kcal	529kcal
おまかせ	*敬老の日* おまかせ	鶏のさっぱり煮 たけのこかまぼこ中華炒め	豚肉となすのオイスター炒め おでん煮	蒸し鶏のごまヨソース ポークビーンズ	サワラ西京焼き 厚揚げそぼろ煮	豚の生姜焼き 煮物
21日	540kcal	511kcal	587kcal	523kcal	538kcal	523kcal
おまかせ	鶏のジンギスカン風 ほっけ醤油焼き	秋分の日 おまかせ	よだれ鶏 ごぼう甘辛炒め	サバ塩焼き 浦上そぼろ	チキンソテーチリソース 深川煮	すき焼き風煮 オムレツ
28日	543kcal	560kcal	506kcal	525kcal	523kcal	523kcal
おまかせ	NEW お魚つくね 洋風肉じゃが	鶏のジンギスカン風 厚揚げの煮物	544kcal	557kcal	*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。	

* 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。