

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
	てりまヨハンバーグ 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
	680kcal	676kcal	714kcal	681kcal	706kcal	668kcal
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
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
	711kcal	629kcal	690kcal	702kcal	630kcal	660kcal
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
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 チャプチェ	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
		644kcal	644kcal	673kcal	650kcal	670kcal
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
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
	647kcal		608kcal	638kcal	635kcal	640kcal
28日	29日	30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				
	699kcal	671kcal				

* 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:ちゃんと基準を全て満たしております。



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
	520kcal	515kcal	504kcal	543kcal	488kcal	515kcal
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
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	鶏のみそ焼き さつま炒め
	569kcal	520kcal	522kcal	544kcal	539kcal	529kcal
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
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	蒸し鶏のごまマヨソース 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
		540kcal	511kcal	587kcal	523kcal	538kcal
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
おまかせ	鶏のジギスカン風 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
	543kcal		560kcal	506kcal	525kcal	523kcal
28日	29日	30日	* 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。			
おまかせ	NEW お魚つくね 洋風肉じゃが	鶏のジギスカン風 厚揚げの煮物				
	544kcal	557kcal				

* 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。