

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



10



2025
October

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
<div>Happy Halloween!</div> <div></div>			1日	2日	3日	4日
			とんかつ 鶏れんこん煮 662kcal	チキンソテー香味ソース どて煮風 648kcal	ビビンバ風 コロケ 687kcal	照焼ハンバーグ 高野豆腐の卵とじ 669kcal
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
おまかせ	豚のスタミナ炒め フライ 669kcal	牛肉コロケ 麻婆茄子 642kcal	ごまみそチキン チャプチェ 704kcal	おろしポン酢ハンバーグ キャベツベーコン和風炒め 637kcal	白身魚のチリソース ジンギスカン風炒め 662kcal	のり塩チキン ごぼう甘辛炒め 732kcal
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
おまかせ	<div></div> スポーツの日 おまかせ	から揚げ南蛮だれ スパゲティペロンチーノ 662kcal	ポークチャップ フライ 709kcal	カツ煮 ピリ辛もやし炒め 648kcal	照り焼きチキン 麻婆春雨 688kcal	豚のおろしあんかけ たけのこまぼこ中華炒め 602kcal
		19日	20日	21日	22日	23日
おまかせ	揚げ鶏ポン酢 ボンゴレスパゲティ 719kcal	トマトソースハンバーグ 肉じゃが 738kcal	豚玉オイスター炒め 揚げ餃子 661kcal	タッカルビ フライ 652kcal	豚肉のBBQソース カツ 638kcal	アジフライ ごぼう柳川風 648kcal
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
おまかせ	豚ニラ炒め コロケ 657kcal	麻婆豆腐 カツ 647kcal	から揚げ香味だれ チリビーンズ 712kcal	白身フライ 大根べっこう煮 577kcal	ポークハヤシ おさつコロケ 632kcal	<div>ハロウィン</div> <div></div>
	<div><p>* 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</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。* カロリーは、ご飯(国産米) 200g (312kcal) を含めたカロリーです。</p></div>					

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



10



2025
October

ヘルシー弁当

スマートミール: ちゃんと 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
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。			1日	2日	3日	4日
			豚しゃぶシャリアピンソース ミニハンバーグ	さわらごまだれ焼き 肉団子中華煮	鶏肉の粕漬け焼き 根菜のおかか煮	豚のネギ塩焼き 高野豆腐の卵とじ
			507kcal	552kcal	521kcal	520kcal
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
おまかせ	鶏のおろし煮 れんこんきんぴら	サバ梅しそ焼き けんちん煮	豚のしぐれ煮 スパニッシュオムレツ	チキンソテーハニーマスタードソース 炒り豆腐	厚揚げ麻婆炒め 煮物	スンドゥブ ごぼう甘辛炒め
	546kcal	536kcal	546kcal	518kcal	534kcal	528kcal
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
おまかせ	 スポーツの日 おまかせ	和風きのこハンバーグ 開花煮	塩麴のチキンソテー ちくわ磯辺炒め	豚しゃぶ香味ソース 煮物	赤魚だし焼き チリビーンズ	鶏のシャリアピンソース たけのこまぼこ中華炒め
		527kcal	550kcal	488kcal	527kcal	543kcal
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
おまかせ	アジの塩焼き チゲ煮	豚のレモンペッパー炒め あんかけ揚げ出し豆腐	蒸し鶏のバンバンジー 筑前煮	中華旨煮 浦上そば	親子煮 さつま炒め	肉豆腐 オムレツ
	512kcal	517kcal	573kcal	523kcal	525kcal	543kcal
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
おまかせ	タンドリーチキン ポトフ	デミグラスハンバーグ 厚揚げ高菜炒め	すき焼き風煮 炒りかに玉	鶏のみそ焼き 五目煮豆	白身魚のみみじ焼き ちゃんこ煮	
	514kcal	510kcal	499kcal	543kcal	529kcal	
*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。