

10



2025
October

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
			とんかつ 鶏れんこん煮	チキンソテー香味ソース どて煮風	ビビンバ風 コロッケ	照焼ハンバーグ 高野豆腐の卵とじ
5日	6日	7日	662kcal	648kcal	687kcal	669kcal
おまかせ	豚のスタミナ炒め フライ	牛肉コロッケ 麻婆茄子	ごまみそチキン チャプチエ	おろしポン酢ハンバーグ キャベツベーコン和風炒め	白身魚のチリソース ジンギスカン風炒め	のり塩チキン ごぼう甘辛炒め
12日	13日	14日	704kcal	637kcal	662kcal	732kcal
おまかせ	おまかせ	から揚げ南蛮だれ スパゲティペペロンチーノ	ポークチャップ フライ	カツ煮 ピリ辛もやし炒め	照り焼きチキン 麻婆春雨	豚のおろしんかけ たけのこかまぼこ中華炒め
19日	20日	21日	662kcal	709kcal	648kcal	688kcal
おまかせ	揚げ鶏ポン酢 ボンゴレスパゲティ	トマトソースハンバーグ 肉じゃが	豚玉オイスター炒め 揚げ餃子	タッカルビ フライ	豚肉のBBQソース カツ	アジフライ ごぼう柳川風
26日	27日	28日	719kcal	738kcal	661kcal	648kcal
おまかせ	豚ニラ炒め コロッケ	麻婆豆腐 カツ	から揚げ香味だれ チリビーンズ	白身フライ 大根べっこう煮	ポークハヤシ おさつコロッケ	
			657kcal	647kcal	712kcal	577kcal
					632kcal	

* 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。

10



2025
October

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



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

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。

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…			1日	2日	3日	4日
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。			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
5日	6日	7日	507kcal	552kcal	521kcal	520kcal
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	スンドウブ ごぼう甘辛炒め
12日	13日	14日	536kcal	546kcal	518kcal	534kcal
おまかせ	おまかせ	和風きのこハンバーグ 開花煮	塩麹のチキンソテー 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 たけのこかまぼこ中華炒め
19日	20日	21日	527kcal	550kcal	488kcal	527kcal
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 浦上そぼろ	親子煮 さつま炒め	肉豆腐 オムレツ
26日	27日	28日	512kcal	517kcal	573kcal	525kcal
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	白身魚のもみじ焼き 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。