

2

2026
February

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



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	7日
おまかせ	アジフライ 塩ちゃんこ 637kcal	から揚げ南蛮だれ ちくわ磯辺炒め 715kcal	NEW 厚揚げのすき煮 カツ 641kcal	豚のおろしあんかけ フライ 580kcal	牛肉コロッケ チゲ煮 594kcal	チキンソテー香味ソース ポトフ 644kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
おまかせ	ポークチャップ コロッケ 610kcal	照焼ハンバーグ チャプチェ 628kcal	建国記念日 おまかせ	メンチカツ プルコギ風炒め 719kcal	肉団子と根菜の黒酢炒め 肉野菜炒め 657kcal	豚玉オイスター炒め フライ 673kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
おまかせ	カツ煮 キャベツの和風炒め 661kcal	NEW 韓国風コロッケ 厚揚げ高菜炒め 613kcal	豚のレモンペッパー炒め 春巻き 615kcal	揚げ鶏生姜だれ ペンネアラビアータ 748kcal	肉団子トマト煮 コロッケ 727kcal	白身フライ どて煮風 609kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
おまかせ	おまかせ	ハムカツ 豚ニラ炒め 611kcal	デミグラスコロッケ 厚揚げ麻婆炒め 726kcal	スワイシーポーク フライ 601kcal	和風ハンバーグ チリ春雨 630kcal	からあげチリソース もやし炒め 712kcal

今月の「麦ごはんDAY」は、5日、10日、16日、27日となっております

- * 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）を満たしております。 【しっかり】の基準 620～850kcal
- * マークの付いている日は、麦ごはんの日となっております。
- * 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）又は麦ごはん（国産米、国産大麦）200g（292kcal）を含めたカロリーです。

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

2

2026
February

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
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
おまかせ	さわらの西京焼き チキンと玉ねぎのケチャップ炒め 547kcal	豚の生姜焼き はんぺん煮 491kcal	トマトソースハンバーグ 筑前煮 555kcal	照り焼きチキン 深川煮 501kcal	カニ玉中華肉団子 浦上そばろ 575kcal	NEW タンドリーポーク 鶏れんこん煮 528kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
おまかせ	塩麴のチキンソテー 洋風肉じゃが 532kcal	サバのしそ焼き さつま炒め 531kcal	建国記念日 おまかせ	豚のレモンペッパー炒め 芋煮風 486kcal	チキンソテーハニーマスタード きくらげ中華卵炒め 518kcal	麻婆豆腐 煮物 483kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
おまかせ	豚のネギ塩焼き ごぼうしぐれ煮 489kcal	鶏のさっぱり煮 炒りかに玉 523kcal	ハンバーグシャリアピンソース 厚揚げそばろ煮 497kcal	ぶりの柚香蒸し けんちん煮 526kcal	すき焼き風煮 スパニッシュオムレツ 532kcal	チキンソテージンジャーソース どて煮風 526kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
おまかせ	おまかせ	豚肉と筍のオイスター炒め ちくわ煮 487kcal	チキンバジルソース 大根べっこう煮 500kcal	さごしみそ焼き 鶏肉と大豆のトマト煮 544kcal	焼肉風チキン 白菜旨煮 514kcal	肉豆腐 さつま揚げと青菜の炒め物 544kcal

今月の「麦ごはんDAY」は、5日、10日、16日、27日となっております

- * マークの付いている日は、麦ごはんの日となっております。
- * 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）又は麦ごはん（国産米、国産大麦）150g（231kcal）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。

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