

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	から揚げ南蛮だれ ちくわ磯辺炒め	NEW厚揚げのすき煮 カツ	豚のおろしあんかけ フライ	牛肉コロッケ チゲ煮	チキンソテー香味ソース ポトフ
	637kcal	715kcal	641kcal	580kcal	594kcal	644kcal
おまかせ	ポークチャップ コロッケ	照焼ハンバーグ チャプチエ	建国記念 おまかせ	メンチカツ ブルコギ風炒め	肉団子と根菜の黒酢炒め 肉野菜炒め	豚玉オイスター炒め フライ
	610kcal	628kcal		719kcal	657kcal	673kcal
おまかせ	麦ごはん 15日	16日	17日	18日	19日	20日
	カツ煮 キャベツの和風炒め	NEW韓国風コロッケ 厚揚げ高菜炒め	豚のレモンペッパー炒め 春巻き	揚げ鶏生姜だれ ペンネアラビアータ	肉団子トマト煮 コロッケ	白身フライ どて煮風
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	デミグラスコロッケ 厚揚げ麻婆炒め	スワイシーポーク フライ	和風ハンバーグ チリ春雨	からあげチリソース もやし炒め
		611kcal	726kcal	601kcal	630kcal	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	豚の生姜焼き はんぺん煮	トマトソースハンバーグ 筑前煮	照り焼きチキン 深川煮	カニ玉中華肉団子 浦上そぼろ	NEWタンドリーポーク 鶏れんこん煮
	547kcal	491kcal	555kcal	501kcal	575kcal	528kcal
おまかせ	人気メニュー 9日	麦ごはん 10日	11日	12日	13日	14日
	塩麹のチキンソテー 洋風肉じゃが	サバのしそ焼き さつま炒め	建国記念 おまかせ	豚のレモンペッパー炒め 芋煮風	チキンソテーハニーマスタード きくらげ中華卵炒め	麻婆豆腐 煮物
おまかせ	532kcal	531kcal		486kcal	518kcal	483kcal
	麦ごはん 16日	人気メニュー 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	鶏のさっぱり煮 炒りかに玉	ハンバーグシャリアンソース 厚揚げそぼろ煮	ぶりの柚香蒸し けんちん煮	すき焼き風煮 スペニッシュオムレツ	チキンソテージンジャーソース どて煮風
	489kcal	523kcal	497kcal	526kcal	532kcal	526kcal
22日	23日	24日	25日	26日	麦ごはん 27日	人気メニュー 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	チキンバジルソース 大根べっこ煮	さごしみそ焼き 鶏肉と大豆のトマト煮	焼肉風チキン 白菜旨煮	肉豆腐 さつま揚げと青菜の炒め物
		487kcal	500kcal	544kcal	514kcal	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