

8



2026
August

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



お弁当処 華一
～スマートミール認証事業者～
TEL:048-424-4471
FAX:048-424-4472

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
今月の"麦ごはんDAY"は、4日、13日、17日、28日となっております！ ※夏の時期はいつも以上に温度管理の徹底にご協力をお願いいたします。						1日 肉団子黒酢あんかけ コロッケ 683kcal
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
おまかせ	たれカツ ちくわの磯辺炒め 676kcal	からあげ南蛮だれ ポトフ 645kcal	白身フライ 厚揚げ高菜炒め 627kcal	タンドリーポーク カツ 683kcal	優しい味のカレーコロッケ 鶏のジンギスカン風炒め 689kcal	照り焼きチキン カツ 652kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
おまかせ	回鍋肉 春巻き 667kcal	山の日 おまかせ	チキンソテーバジルソース スパゲティナポリタン 632kcal	おろしポン酢ハンバーグ れんこんのり塩炒め 658kcal	ポークチャップ 揚げ餃子 646kcal	きたあかりコロッケ 鶏のレモンペッパー炒め 679kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
おまかせ	カツ煮 さつま炒め 597kcal	プルコギ風 フライ 664kcal	麻婆豆腐 フライ 587kcal	チキンソテーBBQソース チゲ煮 663kcal	メンチカツ 厚揚げオイスター炒め 715kcal	すき焼き風煮 コロッケ 666kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
おまかせ	油淋鶏 スパゲティペペロンチーノ 700kcal	デミグラスハンバーグ キャベツそぼろ和風炒め 667kcal	豚ニラ炒め 揚げ餃子 647kcal	肉じゃがコロッケ どて煮風 713kcal	ヤンニョムチキン ピリ辛もやし炒め 670kcal	ソースとんかつ 明太子スパゲティ 657kcal
30日	31日	※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。 ※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				
おまかせ	肉団子酢豚風 チャプチェ 686kcal					

8



2026
August

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 の基準を全て満たしております

お弁当処
華一
Instagram



お弁当処 華一
～スマートミール認証事業者～
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 ほっけみそ焼き 筑前煮 525kcal
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
おまかせ	照焼ハンバーグ 煮物 546kcal	豚のおろしあんかけ 鶏肉と大豆のトマト煮 514kcal	肉団子たまごあんかけ 鶏れんこん煮 520kcal	鶏のネギ塩焼き 大根そぼろ炒め 512kcal	サバのしそ焼き 高野豆腐のうま煮 508kcal	肉豆腐 炒りかに玉 533kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
おまかせ	チキンソテーハニーマスタードソース 浦上そぼろ 529kcal	山の日 おまかせ	豚の甘酢しょうがだれ 鶏肉とキャベツの塩バター煮 515kcal	アジ塩焼き 煮物 505kcal	鶏肉の粕漬け焼き たけのこ中華炒め 503kcal	厚揚げスタミナ炒め 五目煮豆 518kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
おまかせ	サバの塩焼き はんぺん煮 472kcal	鶏のマリネ焼き 深川煮 510kcal	トマトソースハンバーグ ごぼう柳川風 541kcal	豚のレモンペッパー炒め 筑前煮 500kcal	さわら西京焼き 肉じゃが 531kcal	よだれ鶏 根菜のおかか煮 502kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
おまかせ	豚しゃぶらびゴットソース 鶏照り大根 510kcal	かれい七味焼き 肉野菜炒め 498kcal	鶏のおろし煮 れんこん豚肉和風炒め 502kcal	肉団子の中華煮 ちくわ磯辺炒め 516kcal	しぐれ煮 スパニッシュオムレツ 505kcal	厚揚げ麻婆炒め 煮物 510kcal
30日	31日	※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150g(213kcal)を含めたカロリーです。 お弁当処華一が提供するこのヘルシー弁当は、スマートミールの基準(ちゃんと)を満たしています。 【ちゃんと】の基準 450～650kcal未満				
おまかせ	ほっけみりん焼き ちゃんこ煮 515kcal					

＊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。