

9



2026
September

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	5日
		タンダリーチキン ちくわ磯辺炒め 574kcal	アジフライ どて煮 576kcal	プルコギ風 コロッケ 645kcal	たれカツ 麻婆春雨 602kcal	からあげ南蛮だれ ちゃんこ煮 694kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
おまかせ	ビビンバ風 カツ 640kcal	照焼ハンバーグ ごぼう柳川風 692kcal	揚げ鶏ポン酢 チゲ煮 657kcal	メンチカツ 鶏のジンギスカン風炒め 723kcal	豚のスタミナ炒め フライ 627kcal	牛肉コロッケ 豚肉とキャベツの香味炒め 693kcal
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
おまかせ	ソースとんかつ チャプチェ 655kcal	豚のピリ辛ごまだれ 揚げ餃子 652kcal	NEW 丸太コロッケ 厚揚げ高菜炒め 705kcal	鶏のから揚げネギソース ボンゴレスパゲティ 648kcal	白身フライ 豚ニラ炒め 692kcal	豚肉のBBQソース カツ 598kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
おまかせ	敬老の日 おまかせ	国民の休日 おまかせ	秋分の日 おまかせ	カツ煮 キャベツそぼろ和風炒め 618kcal	チキンソテー香味ソース 高野豆腐のうま煮 631kcal	肉団子酢豚風 春巻き 658kcal
27日	28日	29日	30日	今月の「麦ごはんDAY」は、4日、11日、16日、24日、29日となっております。		
おまかせ	きたあかりコロッケ 厚揚げ麻婆炒め 717kcal	ヤンニョムチキン ごぼこん炒め 643kcal	おろしポン酢ハンバーグ スパゲティナポリタン 715kcal			

＊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、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。

9



2026
September

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

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
		豚しゃぶ香味ソース 五目煮豆 486kcal	厚揚げ高菜炒め チキンと玉ねぎのケチャップ煮 512kcal	チキンソテーハニーマスタードソース 中華旨煮 495kcal	ハンバーグシャリアビンソース 開花煮 550kcal	梅だれ豚しゃぶ さつま揚げと青菜の炒め物 484kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
おまかせ	鶏のマリネ焼き 大根べっこう煮 522kcal	八宝菜 煮物 496kcal	豚肉のBBQソース 揚げ出し豆腐そぼろあん 557kcal	サバみそ煮 根菜のおかか炒め 537kcal	チキンソテーチリソース 高野豆腐のうま煮 521kcal	肉団子黒酢あんかけ 厚揚げと豚肉のごま味噌炒め 538kcal
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
おまかせ	和風オニオンハンバーグ 鶏肉ときのこのソテー 548kcal	チキンパジルソース 肉野菜炒め 499kcal	NEW めばる塩焼き 鶏れんこん煮 498kcal	豚のしぐれ煮 スパニッシュオムレツ 515kcal	厚揚げオイスター炒め 煮物 502kcal	鶏のトマトソース 大根べっこう煮 541kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
おまかせ	敬老の日 おまかせ	国民の休日 おまかせ	秋分の日 おまかせ	デミグラスハンバーグ 鶏照り大根 534kcal	豚の甘酢ごまだれ 筑前煮 499kcal	ほっけ醤油焼き 芋煮風 517kcal
27日	28日	29日	30日	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	シルバーだし焼き ピリ辛もやし炒め 619kcal	豚の生姜焼き 鶏肉とキャベツの塩バター煮 475kcal	親子煮 たけのこかまぼこ中華炒め 503kcal			

＊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（213kcal）を含めたカロリーです。



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。

＊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。