

10

2026  
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                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| 今月の"麦ごはんDAY"は、5日、14日、23日、29日となっております！<br>ハロウィンメニューは30日に変更しております！                                                                                                              |                                        |                                   |                                    |                               |                                    |                                  |
| 4日                                                                                                                                                                            | 5日<br>麦ごはん                             | 6日                                | 7日                                 | 8日<br>人気メニュー                  | 9日                                 | 10日                              |
| おまかせ                                                                                                                                                                          | ごまみそチキン竜田揚げ<br>たけのこかまぼこ中華炒め<br>625kcal | 白身魚の香味だれ<br>白菜旨煮<br>596kcal       | ビビンバ風<br>クロquette<br>630kcal       | 鶏の山椒焼き<br>チゲ煮<br>642kcal      | 麻婆豆腐<br>カツ<br>618kcal              | 豚の生姜炒め<br>サバ塩焼き<br>675kcal       |
| 11日                                                                                                                                                                           | 12日<br>おまかせ                            | 13日<br>人気メニュー                     | 14日<br>麦ごはん                        | 15日                           | 16日                                | 17日                              |
| おまかせ                                                                                                                                                                          | スポーツの日<br>おまかせ                         | 油淋鶏<br>チャプチェ<br>677kcal           | てりまヨハンバーグ<br>豚ニラ炒め<br>690kcal      | カツ煮<br>スパゲティペロンチーノ<br>676kcal | 鶏のトマトソース<br>キャベツそぼろ和風炒め<br>684kcal | アジフライ<br>肉じゃが<br>660kcal         |
| 18日                                                                                                                                                                           | 19日                                    | 20日<br>人気メニュー                     | 21日                                | 22日                           | 23日<br>麦ごはん                        | 24日                              |
| おまかせ                                                                                                                                                                          | 豚玉オイスター炒め<br>カツ<br>693kcal             | 根菜メンチカツ<br>鶏のジンギスカン風炒め<br>692kcal | 鶏のから揚げネギソース<br>きのこスパゲティ<br>675kcal | ソースとんかつ<br>白菜旨煮<br>641kcal    | チンジャオロース<br>フライ<br>607kcal         | 餃子の野菜あんかけ<br>クロquette<br>693kcal |
| 25日                                                                                                                                                                           | 26日                                    | 27日                               | 28日                                | 29日<br>麦ごはん                   | 30日<br>人気メニュー                      | 31日                              |
| おまかせ                                                                                                                                                                          | イカしそチーズフライ<br>ごぼう甘辛炒め<br>618kcal       | 豚のピリ辛ごまだれ<br>フライ<br>631kcal       | みそとんかつ<br>豚と大根の炒めもの<br>571kcal     | チキン南蛮<br>ボンゴレスパゲティ<br>682kcal | デミグラスハンバーグ<br>根菜煮<br>650kcal       | 回鍋肉<br>クロquette<br>692kcal       |
| * 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<br>* 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。<br>* 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（291kcal）を含めたカロリーです。 |                                        |                                   |                                    |                               |                                    |                                  |

10

2026  
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

| 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・・・<br>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                               | 2日                              | 3日                                        |
| 4日                                                                                                                  | 5日<br>麦ごはん                        | 6日<br>人気メニュー                       | 7日                                   | 8日                               | 9日<br>人気メニュー                    | 10日                                       |
| おまかせ                                                                                                                | 豚しゃぶラビゴットソース<br>じゃがそぼろ<br>493kcal | 和風きのこハンバーグ<br>鶏となすの甘辛炒め<br>524kcal | チキンソーサーハニーマスタード<br>厚揚げそぼろ<br>531kcal | さわら粕漬け焼き<br>肉野菜炒め<br>536kcal     | 豚のしぐれ煮<br>炒りかに玉<br>526kcal      | チキンバジルソース<br>大根べっこう煮<br>487kcal           |
| 11日                                                                                                                 | 12日                               | 13日                                | 14日<br>麦ごはん                          | 15日<br>人気メニュー                    | 16日                             | 17日                                       |
| おまかせ                                                                                                                | スポーツの日<br>おまかせ                    | ポークチャップ<br>高野豆腐の卵とじ<br>539kcal     | めばる幽庵焼き<br>ごぼこん炒め<br>486kcal         | 塩麴のチキンソーサー<br>肉団子トマト煮<br>525kcal | すき焼き風煮<br>スパニッシュオムレツ<br>499kcal | 豚肉のBBQソース<br>深川豆腐<br>530kcal              |
| 18日                                                                                                                 | 19日                               | 20日                                | 21日                                  | 22日<br>人気メニュー                    | 23日<br>麦ごはん                     | 24日                                       |
| おまかせ                                                                                                                | よだれ鶏<br>山菜さつま炒め<br>505kcal        | ほっけみりん焼き<br>揚げ出し豆腐きのこあん<br>525kcal | 豚のみそだれ<br>ちくわ磯辺炒め<br>484kcal         | おろしポン酢ハンバーグ<br>親子煮<br>554kcal    | 照り焼きチキン<br>塩ちゃんこ<br>502kcal     | 厚揚げ高菜炒め<br>煮物<br>528kcal                  |
| 25日                                                                                                                 | 26日                               | 27日<br>人気メニュー                      | 28日                                  | 29日<br>麦ごはん                      | 30日                             | 31日                                       |
| おまかせ                                                                                                                | 肉団子たまごあんかけ<br>鶏照り大根<br>538kcal    | 鶏のさっぱり煮<br>炒り豆腐<br>519kcal         | 厚揚げ麻婆豆腐<br>煮物<br>531kcal             | 豚のスタミナ炒め<br>ちくわ甘辛煮<br>504kcal    | メルルーサ南蛮漬け<br>チリビーンズ<br>546kcal  | チキンソーサーラトウユース<br>さつま揚げと青菜の炒めもの<br>541kcal |
| * 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。<br>* 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。