

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

今月の"麦ごはんDAY"は、4日、9日、19日、24日となっております！



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

11
Smart Meal
スマートミール
2026
November

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	豚ペッパース炒め 天ぷら 568kcal	文化の日 おまかせ	麦ごはん 鶏のさっぱり揚げ チゲ煮 677kcal	白身魚の和風あんかけ 浦上そばろ 631kcal	豚の生姜焼き 揚げ餃子 643kcal	肉団子酢豚風 フライ 688kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
おまかせ	麦ごはん 牛肉入りコロッケ どて煮風 620kcal	ポークチャップ フライ 622kcal	ハンバーグ和風生姜だれ スパゲティナポリタン 695kcal	油淋鶏 白菜旨煮 660kcal	ソースとんかつ ごぼこん炒め 622kcal	豚の焼肉風炒め フライ 618kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
おまかせ	Smart Meal スンドゥブ風 カツ 645kcal	アジフライ 厚揚げスタミナ炒め 673kcal	からあげ南蛮だれ ピリ辛肉野菜炒め 696kcal	麦ごはん カツ煮 スパゲティペロンチーノ 626kcal	ハッシュドポーク 春巻き 603kcal	肉じゃがコロッケ 豚のレモンペッパース炒め 621kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
おまかせ	麦ごはん てりまヨハンバーグ ジャーマンポテト 652kcal	人気メニュー みそとんかつ チキンと玉ねぎのケチャップ炒め 715kcal	タンドリーチキン ちゃんこ煮 628kcal	NEW 黒毛和牛メンチカツ 肉野菜炒め 759kcal		豚ニラ炒め フライ 610kcal
29日	30日	* 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、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(291kcal)を含めたカロリーです。				
おまかせ	鶏からあげネギソース 白菜クリーム煮 656kcal					

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
TEL:048-424-4471
FAX:048-424-4472

11
Smart Meal
スマートミール
2026
November

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	のり塩チキン ポトフ 553kcal	文化の日 おまかせ	麦ごはん 豚肉と筍のオイスター炒め 芋煮風 467kcal	人気メニュー トマトソースハンバーグ 開花煮 558kcal	よだれ鶏 大根べっこう煮 509kcal	NEW アジ蒲焼 野菜炒めカレー風味 516kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
おまかせ	麦ごはん 厚揚げオイスター炒め 鶏じゃが 492kcal	照り焼きチキン 高野豆腐のうま煮 526kcal	シルバー七味焼き 鶏肉と大豆のトマト煮 537kcal	豚肉のみそだれ 炒り豆腐 483kcal	カニ玉中華肉団子 厚揚げそばろ 574kcal	チキンバジルソース れんこん豚肉和風炒め 525kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
おまかせ	人気メニュー チキンソテー香味ソース 根菜のおかか煮 489kcal	ハンバーグシャリアピンソース 炒りかに玉 539kcal	豚の生姜焼き がんも煮 458kcal	麦ごはん サバしそ焼き 肉団子トマト煮 531kcal	鶏のネギ塩焼き 深川煮 489kcal	八宝菜 鶏照り大根 495kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
おまかせ	麦ごはん さわらねぎみそ焼き 五目煮豆 494kcal	人気メニュー 親子煮 たけのこ中華炒め 467kcal	すき焼き風煮 山菜さつま炒め 525kcal	厚揚げと豚肉のごま味噌炒め 鶏肉とキャベツの塩バター煮 493kcal		鶏のトマトソース ちくわ甘辛炒め 528kcal
29日	30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(国産米、国産大麦)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	豚のレモンペッパース炒め 揚げ出し豆腐そばろあん 505kcal					

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。

お弁当処
華一
Instagram

