12 2026 December

Smart Meal スマートミール

管理栄養士監修

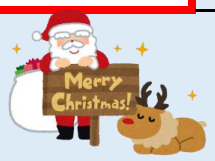
栄養バランスを考えて『しっかり』
食べたい男性や身体活動量の高い女性向け

日替り弁当



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

今月の"麦ごはんDAY"は、2日、10日、14日、23日となっております!

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日	麦ごはん 2日	Smart Meal 3日	4日	5日
		ビビンバ風 フライ	肉団子トマト煮 コロッケ	チキンソテーBBQソース キャベツベーコン炒め	ハンバーグ和風オニオンソース ボンゴレスパゲティ	豚のペッパー炒め フライ
		626kcal	700kcal	659kcal	731kcal	614kcal
6日	Smart Meal 7日	8日	人気メニュー 9日	麦ごはん 10日	11日	12日
おまかせ	揚げ鶏生姜だれ ビーフン	アジフライ 厚揚げと豚肉のごま味噌炒め	てりマヨポーク カツ	麻婆豆腐 春巻き	からあげ南蛮だれ 高野豆腐のうま煮	メンチカツ 豚ニラ炒め
	687kcal	665kcal	662kcal	619kcal	685kcal	699kcal
13日	人気メニュー 14日	麦ごはん 15日	Smart Meal 16日	17日	18日	Smart Meal 19日
おまかせ	カツ煮 キャベツそぼろ炒め	油淋鶏 スパゲティナポリタン	ハンバーグシャリアピンソース 芋煮風	チンジャオロース カツ	北海道産ビーフボロネーゼフライ チャプチェ	タンドリーチキン 大根そぼろ炒め
	584kcal	707kcal	692kcal	629kcal	690kcal	623kcal
20日	21日	22日	人気メニュー 23日	麦ごはん 24日	Smart Meal 25日	Merry Christmas! 26日
おまかせ	豚肉香味炒め フライ	肉団子と根菜の黒酢炒め コロッケ	ポークチャップ 餃子	サーモンフライ 鶏肉と大豆のトマト煮	フライドチキン 味噌バター肉じゃが	ソースとんかつ 浦上そぼろ
	639kcal	653kcal	634kcal	660kcal	641kcal	683kcal
27日	人気メニュー 28日	29日	30日	31日		
おまかせ	おろしポン酢ハンバーグ ちゃんこ煮	おまかせ	おまかせ	おまかせ		
	708kcal					

＊Smart Meal 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（291kcal）を含めたカロリーです。

今年もありがとうございました
来年もよろしくお願いします！

12 2026 December

Smart Meal スマートミール

管理栄養士監修

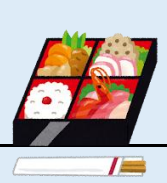
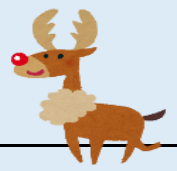
栄養バランスを考えて『ちゃんと』
食べたい女性や中高年男性の方向け

ヘルシー弁当



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

スマートミール:ちゃん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	麦ごはん 2日	人気メニュー 3日	4日	5日
		鶏のマリネ焼き 大根べっこう煮	シルバーだし焼き 肉じゃが	豚となすのみぞれがけ がんも煮	厚揚げオイスター炒め 白菜旨煮	鶏肉の粕漬け焼き 豚肉と青菜の香味炒め
		497kcal	504kcal	485kcal	501kcal	500kcal
6日	7日	8日	人気メニュー 9日	麦ごはん 10日	11日	12日
おまかせ	豚しゃぶシャリアピンソース 塩ちゃんこ	トマトソースハンバーグ 鶏肉ときのこのソテー	チキンソテー香味ソース ごぼこん炒め	さわら西京焼き キャベツベーコン炒め	しぐれ煮 ポトフ	カニ玉中華肉団子 煮物
	499kcal	563kcal	536kcal	494kcal	512kcal	542kcal
13日	麦ごはん 14日	人気メニュー 15日	16日	17日	18日	19日
おまかせ	サバのしそ焼き チゲ煮	豚の味噌炒め 筑前煮	厚揚げオイスター炒め 鶏と野菜のクリーム煮	鶏照り大根 揚げ出し豆腐そぼろあん	親子煮 れんこん甘酢炒め	豚肉のピリ辛ごまだれ 巾着煮
	502kcal	483kcal	492kcal	472kcal	517kcal	555kcal
20日	21日	麦ごはん 22日	23日	人気メニュー 24日	Merry Christmas! 25日	26日
おまかせ	のり塩チキン ごぼう柳川風	厚揚げ麻婆豆腐 煮物	チキンバジルソース キャベツそぼろ炒め	デミグラスハンバーグ 開花煮	ぶり醤油麹焼き 肉野菜炒め	豚のスタミナ炒め ちくわ甘辛煮
	538kcal	529kcal	490kcal	584kcal	493kcal	498kcal
27日	28日	29日	30日	31日		
おまかせ	厚揚げ高菜炒め チリビーンズ	おまかせ	おまかせ	おまかせ		
	539kcal					

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。

＊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）含めたカロリーです。