



# 管理栄養士監修



Smart Meal  
スマートミール

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

9

2026  
September

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、4日、11日、16日、24日、29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                                                      | 2日                                                          | 3日                                                   | 4日                                                            | 5日                                                   | 6日                                                           | 7日                                                   |
| からあげ南蛮だれ<br>ちゃんこ煮<br>ブロッコリーサラダ<br>れんこんきんぴら<br>大豆サラダ     | からあげ南蛮だれ<br>ちゃんこ煮<br>ブロッコリーサラダ<br>れんこんきんぴら<br>大豆サラダ         | からあげ南蛮だれ<br>ちゃんこ煮<br>ブロッコリーサラダ<br>れんこんきんぴら<br>大豆サラダ  | からあげ南蛮だれ<br>ちゃんこ煮<br>ブロッコリーサラダ<br>れんこんきんぴら<br>大豆サラダ           | からあげ南蛮だれ<br>ちゃんこ煮<br>ブロッコリーサラダ<br>れんこんきんぴら<br>大豆サラダ  | からあげ南蛮だれ<br>ちゃんこ煮<br>ブロッコリーサラダ<br>れんこんきんぴら<br>大豆サラダ          | からあげ南蛮だれ<br>ちゃんこ煮<br>ブロッコリーサラダ<br>れんこんきんぴら<br>大豆サラダ  |
| 574kcal                                                 | 576kcal                                                     | 645kcal                                              | 606kcal                                                       | 694kcal                                              |                                                              |                                                      |
| 8日                                                      | 9日                                                          | 10日                                                  | 11日                                                           | 12日                                                  | 13日                                                          | 14日                                                  |
| ビビンバ風<br>カツ<br>シーザーサラダ<br>カニカママリネ<br>パンプキンキッシュ          | 照焼ハンバーグ<br>ごぼう柳川風<br>小松菜の和えもの<br>切干大根サラダ<br>ちくわ揚            | 揚げ鶏ボン酢<br>チゲ煮<br>もやしサラダ<br>パクチョイの和えもの<br>ポテトサラダ      | メンチカツ<br>鶏のジンギスカン風炒め<br>ブロッコリーナムル<br>マカロニサラダ<br>チンゲン菜の和えもの    | 豚のスタミナ炒め<br>フライ<br>わかめの和えもの<br>さつまサラダ<br>モロヘイヤの和えもの  | 牛肉入りコロッケ<br>豚肉とキャベツの香味炒め<br>カリフラワーの和えもの<br>キャロットラペ<br>チーズつくね | 豚肉のBBQソース<br>カツ<br>チンゲン菜の和えもの<br>玉ねぎとしめじの和えもの<br>昆布煮 |
| 640kcal                                                 | 692kcal                                                     | 657kcal                                              | 723kcal                                                       | 627kcal                                              | 693kcal                                                      |                                                      |
| 16日                                                     | 17日                                                         | 18日                                                  | 19日                                                           | 20日                                                  | 21日                                                          | 22日                                                  |
| ソースとんかつ<br>チャブチェ<br>きんぴらごぼう<br>オクラの和えもの<br>大根サラダ        | 豚のピリ辛ごまだれ<br>揚げ餃子<br>いんげんの和えもの<br>さつまいもサラダ<br>かぶの和えもの       | NEW 丸太コロッケ<br>厚揚げ高菜炒め<br>小松菜お浸し<br>切干大根サラダ<br>珍竹林サラダ | 鶏からあげネギソース<br>ボンゴレスパゲティ<br>ほうれん草の和えもの<br>コーンサラダ<br>モロヘイヤの和えもの | 白身フライ<br>豚ニラ炒め<br>パクチョイナムル<br>ちくわサラダ<br>じゃがいもバター醤油炒め | 豚肉のBBQソース<br>カツ<br>チンゲン菜の和えもの<br>玉ねぎとしめじの和えもの<br>昆布煮         | 肉団子酢豚風<br>春巻き<br>シーザーサラダ<br>オクラの和えもの<br>ひじき煮         |
| 655kcal                                                 | 652kcal                                                     | 705kcal                                              | 648kcal                                                       | 692kcal                                              | 598kcal                                                      |                                                      |
| 23日                                                     | 24日                                                         | 25日                                                  | 26日                                                           | 27日                                                  | 28日                                                          | 29日                                                  |
| カツ煮<br>キャベツそぼろ和風炒め<br>人参ツナ煮<br>切干大根サラダ<br>酢の物           | チキンソーテー香味ソース<br>高野豆腐うま煮<br>春雨サラダ<br>チンゲン菜お浸し<br>コーンサラダ      | 肉団子酢豚風<br>春巻き<br>シーザーサラダ<br>オクラの和えもの<br>ひじき煮         | 肉団子酢豚風<br>春巻き<br>シーザーサラダ<br>オクラの和えもの<br>ひじき煮                  | 肉団子酢豚風<br>春巻き<br>シーザーサラダ<br>オクラの和えもの<br>ひじき煮         | 肉団子酢豚風<br>春巻き<br>シーザーサラダ<br>オクラの和えもの<br>ひじき煮                 | 肉団子酢豚風<br>春巻き<br>シーザーサラダ<br>オクラの和えもの<br>ひじき煮         |
| 618kcal                                                 | 631kcal                                                     | 658kcal                                              |                                                               |                                                      |                                                              |                                                      |
| 30日                                                     | 31日                                                         |                                                      |                                                               |                                                      |                                                              |                                                      |
| おろしボン酢ハンバーグ<br>スパゲティナポリタン<br>白菜サラダ<br>かぶの和えもの<br>のり塩ポテト | きたあかりコロッケ<br>厚揚げ麻婆炒め<br>カリフラワーピクルス<br>モロヘイヤの和えもの<br>切干大根サラダ | ヤンニョムチキン<br>ごぼこん炒め<br>小松菜の和えもの<br>もやしサラダ<br>かぼちゃ煮    |                                                               |                                                      |                                                              |                                                      |
| 715kcal                                                 | 717kcal                                                     | 643kcal                                              |                                                               |                                                      |                                                              |                                                      |

\*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。



\*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）を満たしております。

【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（292kcal）を含めたカロリーです。

（株）愛事高仲コーポレーション

TEL: 048-424-4471

FAX: 048-424-4472

愛事グループ

お弁当処 華一

DP事業部 和膳 華一

ごちく和膳 華一

オードブル 華蔵

懐石弁当 江戸川KISUI





管理栄養士監修



Smart Meal  
スマートミール

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

9

2026  
September

ヘルシー弁当

\*ご注文は前日の15:00までをお願いします。

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

スマートミール:ちゃんと基準を全て満たしております。

| 日曜日  | 月曜日                                                              | 火曜日                                                            | 水曜日                                                                            | 木曜日                                                         | 金曜日                                                                | 土曜日                                                                      |
|------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                  | 1日<br>豚しゃぶ香味ソース<br>五目煮豆<br>菜の花の和えもの<br>かぶサラダ<br>生野菜<br>486kcal | 2日<br>厚揚げ高菜炒め<br>チキンと玉ねぎのケチャップ煮<br>カニカマれんこんサラダ<br>わかめピリ辛生姜醤油<br>生野菜<br>497kcal | 3日<br>中華旨煮<br>ほうれん草コーンソテー<br>大根の和えもの<br>生野菜<br>495kcal      | 4日 麦ごはん<br>開花煮<br>ちくわサラダ<br>なす土佐煮<br>生野菜<br>550kcal                | 5日<br>梅だれ豚しゃぶ<br>さつま揚げと青菜の炒め物<br>たけのこサラダ<br>モロヘイヤの和えもの<br>生野菜<br>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<br>大根べっこう煮<br>カリフラワーサラダ<br>人参しりしり<br>生野菜<br>522kcal      | ハ宝菜<br>煮物<br>ほうれん草の和えもの<br>コーンサラダ<br>生野菜<br>496kcal            | 豚肉BBQソース<br>揚げ出し豆腐そぼろあん<br>チリビーンズ<br>オクラの和えもの<br>生野菜<br>557kcal                | サバみそ煮<br>根菜おかか炒め<br>菜の花白和え<br>春雨サラダ<br>温野菜<br>537kcal       | チキンソテーチリソース<br>高野豆腐うま煮<br>いんげんの和えもの<br>さつまいもレモン煮<br>生野菜<br>521kcal | 肉団子黒酢あんかけ<br>厚揚げと豚肉のごま味噌炒め<br>小松菜生姜醤油<br>たけのこ和えもの<br>生野菜<br>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<br>鶏肉ときのこのソテー<br>チンゲン菜の和えもの<br>うの花<br>生野菜<br>548kcal | チキンバジルソース<br>肉野菜炒め<br>菜の花の和えもの<br>里芋おかか煮<br>生野菜<br>499kcal     | NEW めばる塩焼き<br>鶏れんこん煮<br>カリフラワーサラダ<br>ぬた和え<br>温野菜<br>498kcal                    | 豚のしぐれ煮<br>スパニッシュオムレツ<br>キャベツサラダ<br>なすマリネ<br>生野菜<br>515kcal  | 厚揚げオイスター炒め<br>煮物<br>菜の花の和えもの<br>白菜サラダ<br>生野菜<br>502kcal            | 鶏のトマトソース<br>大根べっこう煮<br>小松菜白和え<br>かぼちゃ煮<br>生野菜<br>541kcal                 |
| 20日  | 21日                                                              | 22日                                                            | 23日                                                                            | 24日                                                         | 25日                                                                | 26日                                                                      |
| おまかせ | 敬老の日<br>おまかせ                                                     | 国民の休日<br>おまかせ                                                  | 敬老の日<br>おまかせ                                                                   | デミグラスハンバーグ<br>鶏照り大根<br>小松菜の和えもの<br>もやしサラダ<br>生野菜<br>534kcal | 豚の甘酢ごまだれ<br>筑前煮<br>たけのこサラダ<br>モロヘイヤ和えもの<br>生野菜<br>499kcal          | ほっけ醤油焼き<br>芋煮風<br>菜の花の和えもの<br>大根サラダ<br>生野菜<br>517kcal                    |
| 27日  | 28日                                                              | 29日                                                            | 30日                                                                            | <br>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！<br>           |                                                                    |                                                                          |
| おまかせ | シルバーだし焼き<br>ピリ辛もやし炒め<br>いんげんの和えもの<br>里芋サラダ<br>温野菜<br>619kcal     | 豚の生姜焼き<br>鶏肉とキャベツの塩バター煮<br>チンゲン菜の和えもの<br>昆布煮<br>生野菜<br>475kcal | 親子煮<br>たけのこかまぼこ中華炒め<br>さつまいもサラダ<br>オクラの和えもの<br>生野菜<br>503kcal                  |                                                             |                                                                    |                                                                          |

\*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。



\*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

(株)要事高仲コーポレーション

TEL:048-424-4471

FAX:048-424-4472

要事グループ

お弁当処 華一

DP事業部:和膳 華一

ごちく:和膳 華一

オードフル 華蔵

懐石弁当 江戸川KISUI

