

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


1

2026
January

日替い 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・・・ 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
				お正月 おまかせ	おまかせ	おまかせ
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
おまかせ	鶏のトマトソース 開花煮 マカロニサラダ 小松菜の和えもの きんぴらごぼう 681kcal	きたあかりコロッケ ちゃんこ煮 人参しりしり ブロッコリーお浸し 卵の花 630kcal	回鍋肉 コロッケ いんげんの和えもの れんこんと豆のサラダ しゅうまい 680kcal	厚揚げスタミナ炒め フライ ほうれん草コーンソテー 大根青じそ和え かぼちゃ煮 611kcal	ソースとんかつ スパゲティベロンチーノ 小松菜の和えもの 揚げなすポン酢 白菜サラダ 655kcal	ポークチャップ カツ 菜の花の和えもの 大豆サラダ 里芋煮ころがし 671kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
おまかせ		BBQハンバーグ ビーフン パクチョイの和えもの さつまサラダ キャベツの和えもの 725kcal	鶏からあげネギソース 肉野菜炒め わかめナムル コーンサラダ 切干大根煮 653kcal	肉団子トマト煮 カツ ブロッコリーの和えもの なす土佐煮 さつまいもサラダ 716kcal	アジフライ 豚玉オイスター炒め ほうれん草の和えもの かぶの和えもの 人参サラダ 654kcal	ヤンニョムチキン きんぴらごぼう キャベツの和えもの 小松菜の和えもの かぼちゃごまがらめ 768kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
おまかせ	ビビンバ風 春巻き いんげんの和えもの れんこんサラダ なす煮浸し 567kcal	カツ煮 キャベツそぼろ和風炒め ブロッコリーサラダ 切干大根の和えもの 雷こんにゃく 677kcal	チキン南蛮 ボンゴレスパゲティ 小松菜の和えもの 玉ねぎの和えもの 手作りタルタル 672kcal	ミートコロッケ 鶏のジンギスカン風炒め わかたけ煮 切干大根の和えもの オクラの和えもの 619kcal	豚のスタミナ炒め フライ からし菜の和えもの かぶ甘酢漬け ひじき煮 576kcal	鶏のネギ塩焼き 麻婆春雨 ほうれん草の和えもの こんにゃくピリ辛煮 ミニフライ 692kcal
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
おまかせ	回鍋肉 フライ キャロットラペ さつまいもサラダ モロヘイヤの和えもの 647kcal	揚げ鶏の生姜だれ ペンネアラビアータ キャベツサラダ 菜の花のお浸し しゅうまい 749kcal	ハンバーグジャリアピンソース 高野うま煮 ほうれん草コーンソテー 里芋ゆずみそ煮 ミニフライ 729kcal	みそとんかつ チリ春雨 ちくわの和えもの パクチョイの和えもの 切干大根サラダ 648kcal	タンドリーチキン 芋煮風 いんげんの和えもの ミニフライ なすマリネ 638kcal	牛肉コロッケ さつま揚げと青菜の炒め物 和風大根サラダ ひじき煮 珍竹林サラダ 680kcal

*  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）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。

(株)愛夢高伸コーポレーション
TEL:048-424-4471
FAX:048-424-4472

愛夢グループ

お弁当処 華一
DP事業部:和膳 華一
ごちクル:和膳 華一

オードフル 華蔵
懐石弁当 江戸川KISUI



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



Smart Meal
スマートミール

1

2026
January

ヘルシー弁当

スマートミール:ちゃんと基準を全て満たしております。

*ご注文は前日の15:00までにお願いします。

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
<p>いつもお弁当処華一をご利用いただきありがとうございます！ 本年も皆様に喜ばれるお弁当を提供できるよう、精進してまいります！ まだまだ寒い時期が続きますので、身体をしっかりと暖めてお過ごしください。</p> 				<p>1日</p> <p>おまかせ</p> <p>人気メニュー</p>	<p>2日</p> <p>おまかせ</p>	<p>3日</p> <p>おまかせ</p>
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
おまかせ	<p>さわらのネギみそ焼き 白菜旨煮 パクチョイナムル カリフラワーピクルス 温野菜</p> <p>509kcal</p>	<p>豚しゃぶシャリアピンソース 鶏大根炒め からし菜の和えもの たけのこ土佐煮 生野菜</p> <p>475kcal</p>	<p>チキンソテーBBQソース チゲ煮 菜の花の和えもの かぶの和えもの 生野菜</p> <p>528kcal</p>	<p>おろしポン酢ハンバーグ 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜生姜醤油 ツナオニオンサラダ 生野菜</p> <p>544kcal</p>	<p>八宝菜 五目煮豆 和風ごぼうサラダ オクラの和えもの 生野菜</p> <p>512kcal</p>	<p>蒸し鶏ごまマヨソース どて煮風 チンゲン菜の和えもの 切干大根サラダ 生野菜</p> <p>555kcal</p>
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
おまかせ	<p>成人の日</p> <p>おまかせ</p>	<p>タッカルビ 煮物 小松菜の和えもの もやしサラダ 生野菜</p> <p>510kcal</p>	<p>サバ西京焼き 炒りに玉 からし菜の和えもの れんこん甘酢漬 温野菜</p> <p>508kcal</p>	<p>豚の生姜焼き 鶏ごぼう煮 カリフラワーの和えもの オクラの和えもの 生野菜</p> <p>476kcal</p>	<p>チキンソテーハニーマスタードソース ちくわの磯辺和え 菜の花の和えもの 珍竹林サラダ 生野菜</p> <p>522kcal</p>	<p>豚のおろしあんかけ きんぴらごぼう パクチョイ生姜醤油 オニオンマリネ 生野菜</p> <p>491kcal</p>
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
おまかせ	<p>蒸し鶏のバンバンジー 大根べっこう煮 菜の花の和えもの たけのこサラダ 生野菜</p> <p>522kcal</p>	<p>デミグラスハンバーグ 煮物 ほうれん草煮浸し もやしサラダ 生野菜</p> <p>540kcal</p>	<p>豚のレモンペッパー炒め じゃがそばろ モロヘイヤの和えもの カリフラワーピクルス 生野菜</p> <p>500kcal</p>	<p>開花煮 さつま炒め チンゲン菜ナムル ごぼうサラダ 生野菜</p> <p>543kcal</p>	<p>赤魚ビリ辛焼き 厚揚げそばろ煮 パクチョイの和えもの 大根サラダ 温野菜</p> <p>495kcal</p>	<p>豚肉大根炒め 鶏肉とキャベツの塩バター煮 ぬた和え かぼちゃ煮 生野菜</p> <p>532kcal</p>
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
おまかせ	<p>さごし七味焼き 白菜旨煮 からし菜の和えもの 和風ツナオニオンサラダ 温野菜</p> <p>498kcal</p>	<p>豚ニラ炒め 揚げ出し豆腐のあんかけ もやしの和えもの オクラの和えもの 生野菜</p> <p>481kcal</p>	<p>麻婆豆腐 スパニッシュオムレツ 小松菜の和えもの カリフラワーサラダ 生野菜</p> <p>518kcal</p>	<p>豚の焼肉風炒め 根菜のおかか煮 チンゲン菜の和えもの ビーンズサラダ 生野菜</p> <p>500kcal</p>	<p>肉団子たまごあんかけ れんこん豚肉と風炒め 菜の花サラダ シーザー風サラダ 生野菜</p> <p>561kcal</p>	<p>肉豆腐 ジャーマンポテト 小松菜生姜醤油 かぶの和えもの 生野菜</p> <p>520kcal</p>

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。

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

*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)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。

(株)愛夢高伸コーポレーション

TEL:048-424-4471

FAX:048-424-4472

愛夢グループ

お弁当処 華一

DP事業部:和膳 華一

ごちくり:和膳 華一

オードフル 華蔵

懐石弁当 江戸川KISUI

