

管理栄養士監修



1

2026
January

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
スマートミールとは…				1日	2日	3日
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。						
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	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	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	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	ソースどんかつ スパゲティペペロンチーノ 小松菜の和えもの 揚げなすポン酢 白菜サラダ	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
681kcal	630kcal	680kcal	611kcal	655kcal	671kcal	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
おまかせ	成人の日	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	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	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	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	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
725kcal	653kcal	716kcal	654kcal	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	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	チキン南蛮 ポンゴレスパゲティ 小松菜の和えもの 玉ねぎの和えもの 手作りタルタル	ミートコロッケ 鶏のジンギスカン風炒め わかつけ煮 切干大根の和えもの オクラの和えもの	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	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
567kcal	677kcal	672kcal	619kcal	576kcal	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	揚げ鶏の生姜だれ ペンネアラビータ キャベツサラダ 菜の花のお浸し しゅうまい	ハンバーグシャリーピンソース 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	みそどんかつ 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	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	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
647kcal	749kcal	729kcal	648kcal	638kcal	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



オードブル 華蔵

懷石弁当 江戸川KISUI

1

2026
January

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:ちゃんととの基準を全てみたしてあります。

*ご注文は前日の15:00までにお願いします。



Smart Meal
スマートミール

お弁当処 華一

TEL:048-424-4471

FAX:048-424-4472



お正月

おまかせ



おまかせ



おまかせ

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
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、身体をしっかり暖めてお過ごしください。						
4日	5日 人気メニュー	6日	7日	8日 人気メニュー	9日	10日
おまかせ	さわらのネギみそ焼き 白菜旨煮 パクチヨイナムル カリフラワーピクルス 温野菜	豚しゃぶシャリヤビンソース 鶏大根炒め からし菜の和えもの たけのこ土佐煮 生野菜	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	おろしポン酢ハンバーグ 高野豆腐の卵とじ チングン菜生姜醤油 ツナオニオンサラダ 生野菜	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	蒸し鶏ごまマヨソース どて煮風 チングン菜の和えもの 切干大根サラダ 生野菜
11日	12日	13日	14日 人気メニュー	15日	16日	17日
おまかせ	 成人の日 おまかせ	タッカルビ 煮物 小松菜の和えもの もやしサラダ 生野菜	サバ西京焼き 炒りかに玉 からし菜の和えもの れんこん甘酢漬け 温野菜	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	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	豚のおろしんかけ きんぴらごぼう パクチヨイ生姜醤油 オニオンマリネ 生野菜
18日	19日	20日 人気メニュー	21日	22日	23日	24日
おまかせ	蒸し鶏のパンバンジー 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	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	豚のレモンペッパー炒め じやがそぼろ モロヘイヤの和えもの カリフラワーピクルス 生野菜	開花煮 さつま炒め チングン菜ナムル ごぼうサラダ 生野菜	赤魚ピリ辛焼き 厚揚げそぼろ煮 パクチヨイの和えもの 大根サラダ 温野菜	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
25日	26日	27日	28日	29日	30日 人気メニュー	31日
おまかせ	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	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	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	豚の焼肉風炒め 根菜のおかか煮 チングン菜の和えもの ビーンズサラダ 生野菜	肉団子たまごあんかけ れんこん豚肉和風炒め 菜の花サラダ シーザー風サラダ 生野菜	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
	498kcal	481kcal	518kcal	500kcal	500kcal	561kcal

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

ごちくル:和膳 華一



オードフル 華藏

懐石弁当 江戸川KISUI