

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

10

2025
October

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
			1日	2日	3日	4日
			とんかつ 鶏れんこん煮 菜の花の和えもの たけのこ和風サラダ しらたき炒り煮 662kcal	チキンソテー香味ソース どて煮風 玉ねぎサラダ ぬた和え かぼちゃのつまみ天 648kcal	ビビンバ風 コロケ 人参サラダ キャベツの和えもの 大豆の甘辛炒め 687kcal	照焼ハンバーグ 高野豆腐の卵とじ カリフラワーの和えもの なす田楽 海藻こんにやくサラダ 669kcal
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
おまかせ	豚のスタミナ炒め フライ いんげんの和えもの 里芋煮ころがし ピーズサラダ 669kcal	牛肉コロッケ 麻婆茄子 チンゲン菜の和えもの マカロニサラダ ひじき煮 642kcal	ごまみそチキン チャブチェ ほうれん草の和えもの もやしサラダ さつまいも甘煮 704kcal	おろしポン酢ハンバーグ キャベツベーコン和風炒め たけのこサラダ オクラの和えもの コーンサラダ 637kcal	白身魚のチリソース ジンギスカン風炒め 菜の花サラダ 玉ねぎの和えもの しゅうまい 662kcal	のり塩チキン ごぼう甘辛炒め さつまヨ和え チョレギサラダ にんじんツナ煮 732kcal
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
おまかせ	 スポーツの日 おまかせ	から揚げ南蛮だれ スパゲティペペロンチーノ いんげんの和えもの たけのこ煮 わかめナムル 662kcal	ポークチャップ フライ 小松菜お浸し ごぼうサラダ かぼちゃのつまみ天 709kcal	カツ煮 ピリ辛もやし炒め ほうれん草白和え さつまサラダ キャベツの和えもの 648kcal	照り焼きチキン 麻婆春雨 白菜の和えもの ポテトサラダ 昆布煮 688kcal	豚のおろしあんかけ たけのこかまぼこ中華炒め にんじんしりしり オクラの和えもの ちくわ揚げ 602kcal
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
おまかせ	揚げ鶏ポン酢 ボンゴレスパゲティ カリフラワーの和えもの ちくわサラダ きんぴらごぼう 719kcal	トマトソースハンバーグ 肉じゃが 菜の花の和えもの れんこんとひじきのサラダ シーザー風サラダ 738kcal	豚玉オイスター炒め 揚げ餃子 いんげんの和えもの さつまいもサラダ カニカママリネ 661kcal	タッカルビ フライ 小松菜生姜醤油 ふるふき大根 じゃがいもベーコンソテー 652kcal	豚肉のBBQソース カツ 酢の物 かぼちゃ煮 白菜サラダ 638kcal	アジフライ ごぼう柳川風 ほうれん草コーンソテー 玉ねぎの和えもの 里芋おかか煮 648kcal
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
おまかせ	豚ニラ炒め コロッケ 切干大根とごぼうのサラダ オクラの和えもの 海藻サラダ 657kcal	麻婆豆腐 カツ いんげんソテー たけのこの和えもの 水菜のチョレギサラダ 647kcal	から揚げ香味だれ チリピーズ カリフラワーピクルス なす土佐煮 和風マカロニサラダ 712kcal	白身フライ 大根べっこう煮 小松菜の和えもの 春雨サラダ モロヘイヤの和えもの 577kcal	ポークハヤシ おさつコロッケ ほうれん草お浸し ツナオニオンサラダ キャロットラペ 632kcal	

* 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
ごちく和膳 華一



オードフル 華蔵
懐石弁当 江戸川KISUI

管理栄養士監修



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

10

2025
October

ヘルシー弁当

お弁当処 華一

TEL:048-424-4471

FAX:048-424-4472

*ご注文は前日の15:00までをお願いします。

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	2日	3日	4日
			豚しゃぶシャリアピンソース ミニハンバーグ 菜の花の和えもの たけのこ和風サラダ 生野菜 507kcal	さわらごまだれ焼き 肉団子中華煮 玉ねぎサラダ ぬた和え 生野菜 552kcal	鶏肉の粕漬け焼き 根菜のおかか煮 人参サラダ キャベツの和えもの 生野菜 521kcal	豚のネギ塩焼き 高野豆腐の卵とじ カリフラワーの和えもの なす田菜 生野菜 687kcal
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
おまかせ	鶏のおろし煮 れんこんきんぴら いんげんの和えもの 里芋煮ころがし 生野菜 546kcal	サバ梅しそ焼き けんちん煮 チンゲン菜の和えもの マカロニサラダ 温野菜 536kcal	豚のしぐれ煮 スパニッシュオムレツ ほうれん草の和えもの もやしサラダ 生野菜 546kcal	チキンソテーハニーマスタードソース 炒り豆腐 たけのこサラダ オクラの和えもの 生野菜 518kcal	厚揚げ麻婆炒め 煮物 菜の花サラダ 玉ねぎの和えもの 生野菜 534kcal	スンドゥブ ごぼう甘辛炒め さつまヨ和え チョレギサラダ 生野菜 528kcal
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
おまかせ	 スポーツの日 おまかせ	和風きのこハンバーグ 開花煮 いんげんの和えもの たけのこ煮 生野菜 527kcal	塩麴のチキンソテー ちくわ磯辺炒め 小松菜お浸し ごぼうサラダ 生野菜 550kcal	豚しゃぶ香味ソース 煮物 ほうれん草白和え さつまサラダ 生野菜 488kcal	赤魚だし焼き チリピーズ 白菜の和えもの ポテトサラダ 温野菜 527kcal	鶏のシャリアピンソース たけのこかまぼこ中華炒め にんじんしりしり オクラの和えもの 生野菜 543kcal
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
おまかせ	アジの塩焼き チゲ煮 カリフラワーの和えもの ちくわサラダ 温野菜 512kcal	豚のレモンペッパー炒め あんかけ揚げ出し豆腐 菜の花の和えもの れんこんとひじきのサラダ 生野菜 517kcal	蒸し鶏のバンバンジー 筑前煮 いんげんの和えもの さつまいもサラダ 生野菜 573kcal	中華旨煮 浦上そばろ 小松菜生姜醤油 ふろふき大根 生野菜 523kcal	親子煮 さつま炒め 酢の物 かぼちゃ煮 生野菜 525kcal	肉豆腐 オムレツ ほうれん草コーンソテー 玉ねぎの和えもの 生野菜 543kcal
26日	27日	28日	29日	30日	31日	 ハロウィン
おまかせ	タンドリーチキン ポトフ 切干大根とごぼうのサラダ オクラの和えもの 生野菜 514kcal	デミグラスハンバーグ 厚揚げ高菜炒め いんげんソテー たけのこの和えもの 生野菜 510kcal	すき焼き風煮 炒りかに玉 カリフラワーピクルス なす土佐煮 生野菜 499kcal	鶏のみそ焼き 五目煮豆 小松菜の和えもの 春雨サラダ 生野菜 543kcal	白身魚のみもじ焼き ちゃんこ煮 ほうれん草お浸し ツナオニオンサラダ 温野菜 529kcal	

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。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

*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、スマー歌豚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

