



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

2025
September

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 Smart Meal てりまヨハンバーグ 春雨の和風炒め チンゲン菜の和えもの 彩りマリネ なす煮浸し 680kcal	2日 Smart Meal チキンソテー・ハーニーマスタードソース 野菜炒めカレー風味 たけのこの和えもの オクラの和えもの コーンサラダ 676kcal	3日 回鍋肉 カツ ブロッコリーの和えもの 卵の花 大根のサラダ 714kcal	4日 Smart Meal かぼちゃコロケ 筑前煮 ほうれん草煮浸し 玉ねぎの和えもの しらたき炒め 681kcal	5日 Smart Meal 鶏のさっぱり揚げ 山椒ペペロンチーノ カリフラワーの和えもの ひじき煮 ちくわサラダ 706kcal	6日 豚肉となすのオイスター炒め 煮物 小松菜の和えもの 白菜サラダ さつまいもサラダ 668kcal
7日 Smart Meal	8日 鶏肉の柚子胡椒焼き ビーフン 切干大根の和えもの かぼちゃ煮 シーザー風サラダ 711kcal	9日 豚のおろしあんかけ コロケ 菜の花の和えもの 白菜生姜醤油 昆布煮 629kcal	10日 アジフライ 麻婆春雨 にんじんのツナ煮 もやしの和えもの ちくわ揚 690kcal	11日 レモンチキンカツ 豚となすのトマト煮 わかめピリ辛酢醤油 ごぼうサラダ 切干大根煮 702kcal	12日 チンジャオロース 春巻き マカロニサラダ オクラの和えもの 玉ねぎサラダ 630kcal	13日 肉団子野菜あんかけ さつま炒め ほうれん草の和えもの 春雨サラダ 里芋の煮物 660kcal
14日	15日 敬老の日 おまかせ	16日 Smart Meal ハンバーグシャリアピンソース 肉じゃが いんげんの和えもの カニカママリネ 海藻サラダ 644kcal	17日 Smart Meal タンドリーチキン チャプチェ 小松菜の和えもの 白菜サラダ なす煮浸し 644kcal	18日 W遊びメニュー! 豚ニラ炒め カツ ひじき煮 里芋の和えもの ほっけ塩焼き 673kcal	19日 Smart Meal えびカツ・えびフライ スパゲティナポリタン チンゲン菜ナムル 玉ねぎサラダ きんぴらごぼう 650kcal	20日 Smart Meal チキンソテー香味ソース 煮物 カリフラワーピクルス 大豆サラダ 白菜サラダ 670kcal
21日	22日 みそとんかつ もやしそぼろ和風炒め いんげんの和えもの さつまいもレモン煮 昆布煮 647kcal	23日 秋分の日 おまかせ	24日 Smart Meal 厚揚げスタミナ炒め フライ カリフラワーサラダ たけのこの和えもの キャロットラペ 608kcal	25日 Smart Meal 照焼チキン 高野豆腐の旨煮 小松菜ナムル コーンサラダ かぶ甘酢漬け 638kcal	26日 Smart Meal おろしポン酢ハンバーグ がんも煮 人参サラダ モロヘイヤの和えもの じゃがいもおおかかバター 635kcal	27日 豚玉オイスター炒め 揚げ餃子 菜の花の和えもの もやしの和えもの ポテトサラダ 640kcal
28日 Smart Meal	29日 油淋鶏 ペンネアラビアータ チンゲン菜の和えもの 大根サラダ なす煮浸し 699kcal	30日 豚のペッパー炒め カツ ほうれん草コーンソテー れんこんサラダ かぼちゃごまがらめ 671kcal	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・副菜がそろう、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。			

*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。



* 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。

(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



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

2025
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	5日	6日
	チキンの塩レモンソース きつね大根煮 チンゲン菜の和えもの 彩りマリネ 生野菜 520kcal	豚のスタミナ炒め 揚げ出し豆腐そばろあん たけのこの和えもの オクラの和えもの 温野菜 515kcal	マスちゃんちゃん焼き 白菜旨煮 ブロッコリーの和えもの 卵の花 生野菜 504kcal	甘辛焼きチキン さつま炒め ほうれん草煮浸し 玉ねぎの和えもの 生野菜 543kcal	梅みそ豚しゃぶ 塩ちゃんこ カリフラワー和えもの ひじき煮 生野菜 488kcal	厚揚げ麻婆炒め 煮物 小松菜の和えもの 白菜サラダ 生野菜 515kcal
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
おまかせ	豚肉とキャベツのみそ炒め スパニッシュオムレツ 切干大根の和えもの かぼちゃ煮 生野菜 569kcal	赤魚粕漬け焼き ちくわ磯辺炒め 菜の花の和えもの 白菜生姜醤油 温野菜 520kcal	鶏のマリネ焼き れんこんきんぴら にんじんツナ煮 もやしの和えもの 生野菜 522kcal	豚のピリ辛ごまだれ ほっけ塩焼き わかめピリ辛酢醤油 ごぼうサラダ 生野菜 544kcal	照焼ハンバーグ 開花煮 マカロニサラダ オクラの和えもの 生野菜 539kcal	鶏のみそ焼き さつま炒め ほうれん草和えもの 春雨サラダ 生野菜 529kcal
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
おまかせ	敬老の日 おまかせ	鶏のさっぱり煮 たけのこまぼこ中華炒め いんげんの和えもの カニカママリネ 生野菜 540kcal	豚肉となすのオイスター炒め おでん煮 小松菜の和えもの 白菜サラダ 温野菜 511kcal	蒸し鶏のごまヨソソース ポークビーンズ ひじき煮 里芋の和えもの 生野菜 587kcal	さわら西京焼き 厚揚げそばろ煮 チンゲン菜ナムル 玉ねぎサラダ 生野菜 523kcal	豚の生姜焼き 煮物 カリフラワーピクルス 大豆サラダ 生野菜 538kcal
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
おまかせ	鶏のジンギスカン風 ほっけ醤油焼き いんげんの和えもの さつまいもレモン煮 生野菜 543kcal	秋分の日 おまかせ	よだれ鶏 ごぼう甘辛炒め カリフラワーサラダ たけのこの和えもの 生野菜 560kcal	サバ塩焼き 浦上そばろ 小松菜ナムル コーンサラダ 温野菜 506kcal	チキンソーテリソース 深川煮 人参サラダ モロヘイヤの和えもの 生野菜 531kcal	すき焼き風煮 オムレツ 菜の花和えもの もやし和えもの 生野菜 523kcal
28日	29日	30日				
おまかせ	お魚つくね 洋風肉じゃが チンゲン菜の和えもの 大根サラダ 生野菜 544kcal	鶏のジンギスカン風 厚揚げの煮物 ほうれん草コーンソーテ れんこんサラダ 生野菜 557kcal				

*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。

(株)要事高仲コーポレーション
TEL:048-424-4471
FAX:048-424-4472

*カロリーは、ご飯(国産米)150g(234kcal)を含めたカロリーです。

要事グループ

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

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
横石弁当 江戸川KISUI

