

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

3

2026  
March

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	5日	6日	7日
おまかせ	ビビンバ風 コロッケ カリフラワーピクルス ほうれん草煮浸し なす田楽 577kcal	白身フライ 豚肉とキャベツの味噌炒め 菜の花の和えもの れんこん甘酢漬け さつまいもサラダ 670kcal	麦ごはん 麻婆豆腐 フライ 白菜の和えもの 春雨サラダ キャロットラペ 569kcal	Smart Meal スワイシーチキン 洋風肉じゃが パクチョイの和えもの 昆布煮 ちくわサラダ 692kcal	豚の生姜焼き コロッケ 大豆サラダ ブロッコリーの和えもの 雷こんにゃく 613kcal	メンチカツ どて煮 玉ねぎの中華和え モロヘイヤの和えもの かぼちゃサラダ 653kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
おまかせ	鶏のトマトソース ちくわ磯辺炒め チンゲン菜の和え物 もやしの和えもの さつまいも甘煮 650kcal	Smart Meal 豚肉となすのオイスター炒め フライ カリフラワーピクルス 春菊の白和え 切干大根煮 599kcal	ミートコロッケ ピリ辛たけのこ炒め 大根葉の和えもの ひじき煮 マカロニサラダ 634kcal	麦ごはん Smart Meal てりまヨハンバーグ さつま揚げと青菜の炒めもの にんじんツナサラダ パクチョイの和えもの かぶの和えもの 634kcal	チキン南蛮 ビーフン 小松菜の和えもの 手作りタルタル 里芋おかか煮 692kcal	豚の焼肉風炒め フライ いんげんの和えもの 大豆の甘辛炒め ジャーマンサラダ 627kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
おまかせ	厚揚げ麻婆炒め フライ 菜の花の和えもの コーンサラダ かぼちゃごまがらめ 605kcal	Smart Meal 鶏からあげネギソース 高野豆腐のうま煮 ほうれん草の和えもの ポテトサラダ 昆布煮 663kcal	ポークチャップ コロッケ いんげんの和えもの 揚げなすポン酢 きんぴらごぼう 657kcal	カツ煮 ボンゴレスパゲティ キャベツの和えもの ひじき煮 ビーンズサラダ 707kcal	春分の日 おまかせ	のり塩チキン 浦上そばろ ちくわサラダ ブロッコリーナムル フライ 716kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
おまかせ	ハムキャベツカツ 豚ニラ炒め 海藻サラダ れんこん甘酢漬け モロヘイヤの和えもの 614kcal	豚のベツバー炒め フライ もやしサラダ さつまいもの和えもの ぶり照焼き 669kcal	揚げ鶏ボン酢 明太子スパゲティ チンゲン菜のお浸し ビーンズサラダ かぶの和えもの 673kcal	アジフライ タッカルビ 菜の花の和えもの 玉ねぎサラダ かぼちゃサラダ 694kcal	麦ごはん Smart Meal トマトソースハンバーグ 深川煮 春巻き しらす炒め オクラの和えもの 669kcal	チンジャオロース コロッケ いんげんの和えもの ツナオニオンサラダ 和風マカロニサラダ 633kcal
29日	30日	31日	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。 * 麦ごはん * マークの付いている日は、麦ごはんの日となっております。 * お弁当容器は電子レンジ非対応です。電子レンジの使用はご遠慮ください。 * 献立表は主なおかずの内容です。食材の入荷状況によりやむを得ず変更する場合がございます。 * お客様の健康を第一に考え国産野菜をふんだんに使用し、厚労省が推奨する1日分の野菜350gの1/3量以上が摂れるようなメニュー作りを心掛けております。 * お米と大麦は国内産を使用しております。 * 献立表のカロリーは、ご飯200g(312kcal)又は、麦ごはん200g(292kcal)を含めたカロリーです。			
おまかせ	白身魚の香味だれ チャプチェ ひじき煮 オクラの和えもの さつまサラダ 606kcal	豚の焼肉風炒め カツ パクチョイ生姜醤油 海藻サラダ 人参しりしり 625kcal				



今月の"麦ごはんDAY"は、4日、12日、16日、27日となっております!

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

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

3

2026  
March

ヘルシー 弁当

スマートミール:ちゃんと基準を全てみたしております

\*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

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
おまかせ	塩麹チキンソテー チゲ煮 いんげんの和えもの たけのこ土佐煮 生野菜 507kcal	デミグラスハンバーグ 煮物 小松菜の和えもの オニオンサラダ 生野菜 505kcal	豚のおろしあんかけ 五目煮豆 チンゲン菜ナムル かぶの甘酢漬け 生野菜 487kcal	さわら幽庵焼き 厚揚げそぼろ煮 からし菜の和えもの 里芋サラダ 生野菜 556kcal	八宝菜 山菜さつま炒め 和風ごぼうサラダ オクラの和えもの 生野菜 515kcal	鶏のさっぱり煮 じゃがいもバジル炒め もやしの和えもの 大根葉のサラダ 生野菜 524kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
おまかせ	肉団子酢豚風 キャベツと鶏肉の和風炒め ほうれん草煮浸し たけのこの和えもの 生野菜 557kcal	ほっけみりん焼き 揚げ出し豆腐のあんかけ いんげんの和えもの こんにゃくピリ辛煮 温野菜 535kcal	蒸し鶏のバンバンジー 開花煮 菜の花の煮浸し 玉ねぎの和えもの 生野菜 545kcal	豚しゃぶシャリアピンソース 筑前煮 ビーンズサラダ モロヘイヤの和えもの 生野菜 490kcal	厚揚げ高菜炒め 煮物 きんぴらごぼう オクラの和えもの 生野菜 524kcal	白身魚のあんかけ けんちん煮 チンゲン菜ナムル なす煮浸し 生野菜 500kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
おまかせ	すき焼き風 チキンとじゃがいものケチャップ炒め シーザーサラダ パクチョイの和えもの 生野菜 516kcal	和風きのこハンバーグ 肉野菜炒め チンゲン菜生姜醤油 もやしサラダ 生野菜 507kcal	ぶり大根 白菜旨煮 モロヘイヤの和えもの カニカママリネ 生野菜 523kcal	チキンソテーハニーマスタードソース 芋煮風 小松菜の和えもの れんこんサラダ 生野菜 538kcal	春分の日 おまかせ	スンドゥブ風 浦上そぼろ 切干大根ピリ辛和え 春菊の和えもの 生野菜 519kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
おまかせ	親子煮 さつま炒め ほうれん草コーンソテー 大根サラダ 生野菜 528kcal	NEW お豆腐ステーキ 回鍋肉 ごぼうサラダ いんげんの和えもの 生野菜 543kcal	サバみそ煮 キャベツそぼろ和風炒め パクチョイの和えもの 里芋おかか煮 生野菜 514kcal	豚しゃぶ香味ソース たけのこまぼこ中華炒め ブロッコリーサラダ 白菜の和えもの 生野菜 475kcal	照り焼きチキン 豆腐チャンプルー わかめ中華サラダ れんこんの和えもの 生野菜 526kcal	肉団子野菜あんかけ 鶏大根 カリフラワーの和えもの キャロットマリネ 生野菜 523kcal
29日	30日	31日	* 麦ごはん マークの付いている日は、麦ごはんの日となります。 * お弁当容器は電子レンジ非対応です。電子レンジの使用はご遠慮ください。 * 献立表は主なおかずの内容です。食材の入荷状況により、やむを得ず変更する場合がございます。 * お客様の健康を第一に考え国産野菜をふんだんに使用し、厚生省が推奨する1日分の野菜350gの1/2量以上が摂れるようなメニュー作りを心掛けております。 * お米と大麦は国内産を使用しております。 * 献立表のカロリーは、ご飯150g(234kcal)又は、麦ごはん150g(219kcal) 含めたカロリーです。			
おまかせ	豚肉のレモンペッパー炒め チリビーンズ 菜の花の和えもの 切干大根サラダ 生野菜 534kcal	鶏のマリネ焼き スパニッシュオムレツ チンゲン菜の和えもの なす田楽 生野菜 558kcal				

\*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、野菜がたっぷり取り入れられ、食塩の摂り過ぎにも配慮した食事のことです。

\*お弁当処華一が提供するこのヘルシー弁当は、スマートミール基準(ちゃんと)を満たしています。【ちゃんと】の基準 450 ~ 650kcal

🍷 今月の"麦ごはんDAY"は、4日、12日、16日、27日となっております 🍷

\*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

