



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た「しっかり」 食べたい男性や身体活動量の高い女性向け

4

2026
April

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
<p>今月は「健康week」として、4/13~4/18の6日間の日替り弁当を、スマートミール「しっかり」の基準に合わせたスマートミール弁当にいたしました!! この機会にぜひご利用ください! 4/15はお客様感謝デーの、メニューとなります!</p>			<p>NEW 1日</p> <p>ごま油香る塩じゃがコロッケ ごぼこん炒め 小松菜の和えもの 卵の花 切干大根煮</p> <p>637kcal</p>	<p>麦ごはん 2日</p> <p>からあげチリソース がんと煮 NEWパンプキンキッシュ いんげんの和えもの 白菜フレンチサラダ 昆布煮</p> <p>665kcal</p>	<p>3日</p> <p>ぎょうざの野菜あんかけ NEWパンプキンキッシュ チンゲン菜の和えもの キャロットマリネ ふろふき大根</p> <p>555kcal</p>	<p>4日</p> <p>八宝菜 フライ 菜の花煮浸し れんこんの和えもの ポテトサラダ</p> <p>594kcal</p>
<p>5日</p> <p>おまかせ</p> <p>甘辛焼きチキン たけのこかまぼこ中華炒め ほうれん草の和えもの 大豆サラダ 切干大根煮</p> <p>668kcal</p>	<p>6日</p> <p>デミグラスハンバーグ キャベツと豚肉の和風炒め ブロッコリーのサラダ 玉ねぎとしめじの和えもの サブフライ</p> <p>744kcal</p>	<p>7日</p> <p>人気メニュー</p> <p>韓国風コロッケ 浦上そばろ 春雨サラダ パクチョイの和えもの なすの油淋だれ</p> <p>638kcal</p>	<p>8日</p> <p>鶏南蛮漬け スパゲティペロンチーノ 大根なます 小松菜の和えもの かぼちゃ煮</p> <p>693kcal</p>	<p>9日</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚の生姜焼き ミートソース風春巻 にんじんツナ煮 大根菜の和えもの さつまサラダ</p> <p>623kcal</p>	<p>10日</p> <p>ソースとんかつ 山菜さつま炒め 菜の花の和えもの もやしサラダ れんこんの和えもの</p> <p>635kcal</p>	
<p>12日</p> <p>おまかせ</p> <p>ポークチャップ カツ ブロッコリーサラダ かぶの和えもの にんじんツナ煮</p> <p>666kcal</p>	<p>13日</p> <p>麦ごはん</p> <p>揚げ鶏ボン酢 煮物 たけのこサラダ さつまサラダ オクラの和えもの</p> <p>633kcal</p>	<p>14日</p> <p>お客様感謝デー</p> <p>クリーミーコロッケ&ミニハンバーグ ごぼう柳川風 ほうれん草白和え カリフラワーピクルス ビーンズサラダ</p> <p>640kcal</p>	<p>15日</p> <p>麦ごはん</p> <p>厚揚げスタミナ炒め カツ いんげんの和えもの 玉ねぎイタリアンサラダ ひじき煮</p> <p>622kcal</p>	<p>16日</p> <p>人気メニュー</p> <p>ピビンバ風 フライ シーザー風サラダ 大豆の甘辛炒め さつまいもレモン煮</p> <p>660kcal</p>	<p>17日</p> <p>焼肉風チキン 白菜旨煮 小松菜の和えもの ポテトサラダ 昆布煮</p> <p>626kcal</p>	
<p>19日</p> <p>おまかせ</p> <p>NEW 麻婆豆腐 オクラのすり身天 チンゲン菜の和えもの 春雨サラダ かぼちゃごまがらめ</p> <p>567kcal</p>	<p>20日</p> <p>豚のペッパー炒め コロッケ もやしボン酢和え ブロッコリーの和えもの キャロットラペ</p> <p>589kcal</p>	<p>21日</p> <p>人気メニュー</p> <p>ヤンニョムチキン 山菜スパゲティ きんぴらごぼう ジャーマンサラダ オクラの和えもの</p> <p>706kcal</p>	<p>22日</p> <p>麦ごはん</p> <p>カツ煮 キャベツそばろ和風炒め パクチョイナムル 切干大根の和えもの なす田楽</p> <p>641kcal</p>	<p>23日</p> <p>人気メニュー</p> <p>ハンバーグジャリアビンソース チゲ煮 いんげんの和えもの ひじき煮 モロヘイヤの和えもの</p> <p>581kcal</p>	<p>24日</p> <p>鶏と根菜の黒酢あんかけ コロッケ 小松菜の和えもの ツナオニオンサラダ わかめナムル</p> <p>672kcal</p>	
<p>26日</p> <p>おまかせ</p> <p>照りマヨポーク フライ ブロッコリーの和えもの 白菜イタリアンサラダ 昆布煮</p> <p>639kcal</p>	<p>27日</p> <p>NEW 旨辛カレーメンチカツ どて煮風 チンゲン菜の和えもの たけのこサラダ 油揚げの肉巻き</p> <p>655kcal</p>	<p>28日</p> <p>昭和の日 おまかせ</p>	<p>29日</p> <p>麦ごはん</p> <p>チキンのごまみそだれ チャプチェ ほうれん草の和えもの 玉ねぎフレンチサラダ かぼちゃ煮</p> <p>659kcal</p>	<p>30日</p> <p>今月の「麦ごはんDAY」は、 2日、10日、14日、23日、30日となっております!</p>		

- * **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
- * **麦ごはん** 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。
- * 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)又は、麦ごはん(国産米、国産大麦)200g(292kcal)を含めたカロリーです。

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



4 2026
April

ヘルシー 弁当

スマートミール: ちゃんと の基準を全て満たしております **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。

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 がそろう、 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。			1日 シルバーだし焼き 鶏肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーの和えもの もやしサラダ 温野菜 532kcal	2日 麦ごはん おろしポン酢ハンバーグ ジンギスカン風炒め ほうれん草の和えもの カリフラワーサラダ 生野菜 506kcal	3日 豚肉のBBQソース 五目煮豆 珍竹林サラダ オクラの和えもの 生野菜 523kcal	4日 鶏のネギ塩焼き ちくわ甘辛煮 バクチョイナムル 里芋明太和え 生野菜 493kcal
5日	6日	7日 人気メニュー	8日	9日 麦ごはん	10日	11日
おまかせ	ほっけ七味焼き 洋風肉じゃが 和風ごぼうサラダ こんにゃく甘辛煮 温野菜 550kcal	豚のピリ辛ごまだれ はんぺん煮 いんげんの和えもの 白菜サラダ 生野菜 491kcal	鶏のみそ焼き 塩ちゃんこ 菜の花の和えもの ツナマカロニサラダ 生野菜 566kcal	厚揚げ高菜炒め 煮物 たけのこサラダ モロヘイヤの和えもの 生野菜 477kcal	鶏のトマトソース ジャーマンポテト チンゲン菜の和えもの 玉ねぎサラダ 生野菜 500kcal	肉豆腐 山菜さつま炒め ほうれん草白和え カリフラワーソテー 生野菜 507kcal
12日 人気メニュー	13日 麦ごはん	14日 人気メニュー	15日	16日 人気メニュー	17日	18日
おまかせ	照焼ハンバーグ ニラ玉炒め いんげんの和えもの なす煮浸し 生野菜 522kcal	ぶり大根 鶏とキャベツの和風炒め 小松菜生姜醤油 コーンサラダ 生野菜 528kcal	豚しゃぶらびごつソース 高野豆腐のうま煮 菜の花の和えもの れんこんサラダ 生野菜 470kcal	よだれ鶏 けんちん煮 チンゲン菜の和えもの 里芋ゆずみそ煮 生野菜 545kcal	お豆腐ステーキ 肉野菜炒め 切干大根のサラダ オクラの和えもの 生野菜 521kcal	白身魚の海苔ソース 豚のしぐれ煮 ほうれん草煮浸し かぶの和えもの 生野菜 510kcal
19日	20日	21日 人気メニュー	22日 麦ごはん	23日	24日	25日
おまかせ	塩麴のチキンソテー ポークビーンズ いんげんの和えもの カリフラワーのお浸し 生野菜 534kcal	八宝菜 大根べっこう煮 小松菜の和えもの 和風マカロニサラダ 生野菜 515kcal	サバのしそ焼き 肉野菜炒め ほうれん草の和えもの れんこんサラダ 温野菜 520kcal	豚のおろしあんかけ 芋煮風 菜の花の煮浸し たけのこサラダ 生野菜 487kcal	蒸し鶏のごまマヨソース がんも煮 チンゲン菜の和えもの かぶの甘酢漬 生野菜 525kcal	豚肉のBBQソース 揚げ出し豆腐そぼろあん ごぼうサラダ ほうれん草お浸し 生野菜 556kcal
26日	27日 人気メニュー	28日	29日 麦ごはん	30日	今月の"麦ごはんDAY"は、 2日、10日、14日、23日、30日となっております！	
おまかせ	さごし西京焼き 煮物 バクチョイ生姜醤油 茄子マリネ 温野菜 521kcal	親子煮 ちくわの磯辺炒め オクラの和えもの 和風ごぼうサラダ 生野菜 514kcal	昭和の日 おまかせ	トマトソースハンバーグ 鶏肉とキャベツの塩バター煮 小松菜の和えもの もやしサラダ 生野菜 516kcal		

*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)又は、麦ごはん(国産米、国産大麦)150g(219kcal)を含めたカロリーです。

* **麦ごはん** マークのついている日は、麦ごはんの日となります。

*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。

☆お弁当処 華一のインスタグラムのご紹介☆

お弁当処華一は、Instagramを開設しております！ 日々のお弁当の写真や特注弁当の写真、その他食材の情報などを掲載しております。管理栄養士からのコメントなども記載し、今までよりも更にパワーアップしてお届けできたらと思っておりますので、ぜひフォローの方よろしくお祈りします！

Instagram → お弁当処 華一

