

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

2

2026
February

日替い弁当

お弁当処 華一
TEL:048-424-4471
FAX:048-424-4472

日曜日 1日	月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日
おまかせ	アジフライ 塩ちゃんこ さつまサラダ オクラの和えもの 昆布煮 637kcal	から揚げ南蛮だれ ちくわ磯辺炒め れんこんサラダ チンゲン菜の和えもの 卵の花 715kcal	厚揚げのすき煮 カツ 玉ねぎとしめじの和えもの 切干大根の和えもの キャベツサラダ 641kcal	豚のおろしあんかけ フライ 菜の花の和えもの マカロニサラダ キャロットラペ 580kcal	牛肉コロッケ チゲ煮 小松菜の和えもの もやしの和えもの ぬた和え 594kcal	チキンソテー香味ソース ポトフ チンゲン菜の和えもの 大豆サラダ なす土佐煮 644kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
おまかせ	ポークチャップ コロッケ 春雨サラダ 大根サラダ オクラの和えもの 610kcal	照焼ハンバーグ チャブチエ シーザー風サラダ れんこんの和えもの ひじき煮 628kcal	建国記念日 おまかせ 719kcal	メンチカツ プルコギ風炒め チンゲン菜ナムル ちくわサラダ ふろふき大根 719kcal	肉団子と根菜の黒酢炒め 肉野菜炒め ほうれん草煮浸し 切干大根の和えもの かぼちゃ煮 657kcal	豚玉オイスター炒め フライ もやしの和えもの ブロッコリーサラダ 昆布煮 673kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
おまかせ	カツ煮 キャベツの和風炒め いんげんの和えもの 里芋煮ころがし コーンサラダ 661kcal	NEW 韓国風コロッケ 厚揚げ高菜炒め ほうれん草の和えもの 大根の和えもの ひじき煮 613kcal	豚のレモンペッパー炒め 春巻き からし菜お浸し 酢の物 ビーンズサラダ 615kcal	揚げ鶏生姜だれ ペンネアラビアータ さつまサラダ オクラの和えもの 切干大根煮 748kcal	肉団子トマト煮 コロッケ ごぼうサラダ チンゲン菜の和えもの 和風ツナオニオンサラダ 727kcal	白身フライ どて煮風 大豆サラダ パクチョイの和えもの れんこん甘酢漬け 609kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
おまかせ	おまかせ	ハムカツ 豚ニラ炒め 白菜サラダ 切干大根の和えもの モロヘイヤの和えもの 611kcal	デミグラスコロッケ 厚揚げ麻婆炒め ほうれん草お浸し 里芋ゆずみそ煮 卵の花 726kcal	スワイシーポーク フライ パクチョイの和えもの 大根サラダ 昆布煮 601kcal	和風ハンバーグ チり春雨 菜の花の和えもの コーンサラダ 春巻き 630kcal	からあげチリソース もやし炒め 小松菜の和えもの 人参しりしり さつまいもおかか煮 712kcal

今月の"麦ごはんDAY"は、5日、10日、16日、27日となっております。

* 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。

* 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。

* 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。

* 献立表のカロリーは、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。

(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



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

2

ヘルシー 弁当

2026 February スマートミール: ちゃんと基準を全て満たしております。
*ご注文は前日の15:00までをお願いします。



日曜日 1日	月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日
おまかせ	さわらの西京焼き チキンと玉ねぎのケチャップ炒め からし菜の和えもの ポテトサラダ 温野菜 547kcal	豚の生姜焼き はんぺん煮 いんげんの和えもの こんにゃく甘辛煮 生野菜 491kcal	トマトソースハンバーグ 筑前煮 ブロッコリーの和えもの 海藻サラダ 生野菜 555kcal	照り焼きチキン 深川煮 カリフラワーのピクルス モロヘイヤの和えもの 生野菜 501kcal	カニ玉中華肉団子 浦上そばろ 大根菜の和えもの 里芋煮ころがし 温野菜 575kcal	NEW タンドリーボーク 鶏れんこん煮 パクチョイの和えもの ちくわサラダ 生野菜 528kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
おまかせ	塩麹のチキンソテー 洋風肉じゃが いんげんの和えもの たけのこ煮 生野菜 532kcal	サバのしそ焼き さつま炒め からし菜煮浸し もやしハムサラダ 温野菜 531kcal	建国記念の日 おまかせ	豚のレモンベツパー炒め 芋煮風 人参ナムル いんげんウィンナーソテー 生野菜 486kcal	チキンソテーハニーマスタード きくらげ中華卵炒め パクチョイ生姜醤油 カリフラワーサラダ 生野菜 518kcal	麻婆豆腐 煮物 たけのこサラダ オクラの和えもの 生野菜 483kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
おまかせ	豚のネギ塩焼き ごぼうしぐれ煮 チンゲン菜の和えもの 白菜サラダ 生野菜 489kcal	鶏のさっぱり煮 炒りかに玉 小松菜の和えもの 玉ねぎとしめじの和えもの 生野菜 523kcal	ハンバーグシャリアピンソース 厚揚げそばろ煮 ほうれん草の和えもの キャロットマリネ 生野菜 497kcal	ぶりの柚香蒸し けんちん煮 白菜の和えもの しらたき明太炒め 温野菜 526kcal	すき焼き風煮 スパニッシュオムレツ ブロッコリーナムル もやしの和えもの 生野菜 532kcal	チキンソテージンジャーソース どて煮風 いんげんの和えもの さつまいもの甘煮 生野菜 526kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
おまかせ	おまかせ	豚肉と筍のオイスター炒め ちくわ煮 チンゲン菜の和えもの なす煮浸し 生野菜 487kcal	チキンバジルソース 大根べっこう煮 いんげんの和えもの たけのこの和えもの 生野菜 500kcal	さごしめそ焼き 鶏肉と大豆のトマト煮 れんこんひじき煮 わかめナムル 温野菜 544kcal	焼肉風チキン 白菜旨煮 ごぼうサラダ オクラの和えもの 生野菜 514kcal	肉豆腐 さつま揚げと青菜の炒め物 ブロッコリーナムル こんにゃく甘辛煮 生野菜 544kcal

今月の"麦ごはんDAY"は、5日、10日、16日、27日となっております。

*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(国産米)150g(234kcal)又は麦ごはん(国産米、国産大麦)150g(219kcal)を含めたものです。

※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

オードフル 華蔵

株式会社 江戸川ビル