

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	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	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	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	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	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	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
	637kcal	715kcal	641kcal	580kcal	594kcal	644kcal
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	照焼ハンバーグ チャップチエ シーザー風サラダ れんこんの和えもの ひじき煮	 おまかせ	メンチカツ ブルゴギ風炒め チンゲン菜ナムル ちくわサラダ ふろふき大根	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	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
	610kcal	628kcal	 719kcal	719kcal	657kcal	673kcal
おまかせ	麦ごはん 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	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	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	揚げ鶏生姜だれ ベンネアラビアータ さつまサラダ オクラの和えもの 切干大根煮	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	白身フライ どて煮風 大豆サラダ パクチヨイの和えもの れんこん甘酢漬け
	661kcal	613kcal	615kcal	748kcal	727kcal	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	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	スワイシーポーク フライ パクチヨイの和えもの 大根サラダ 昆布煮	和風ハンバーグ チリ春雨 菜の花の和えもの コーンサラダ 春巻き	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
		611kcal	726kcal	601kcal	630kcal	712kcal

今月の"麦ごはんDAY"は、5日、10日、16日、27日となっており

*  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。

*  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



オードブル 華藏

懷石弁当 江戸川KISUI



Smart Meal
スマートミール

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

2 ヘルシー 弁当

2026 February 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。
*ご注文は前日の15:00までにお願いします。



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日	3日	4日	5日 麦ごはん	6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	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	トマトソースハンバーグ 筑前煮 プロッコリーの和えもの カリフラワーのピクルス 海藻サラダ 生野菜	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	カニ玉中華肉団子 浦上そぼろ 大根菜の和えもの 里芋煮ころがし 温野菜	NEW タンドリーポーク 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
	547kcal	491kcal	555kcal	501kcal	575kcal	528kcal
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	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	建国記念の日 おまかせ	豚のレモンペッパー炒め 芋煮風 人参ナムル いんげんワインナーソテー 生野菜	チキンソテー ハニーマスタード さくらげ中華卵炒め パクチョイ生姜醤油 カリフラワーサラダ 生野菜	麻婆豆腐 煮物 たけのこサラダ オクラの和えもの 生野菜
	532kcal	531kcal		486kcal	518kcal	483kcal
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	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	ハンバーグシャリーアビンソース 厚揚げそぼろ煮 ほうれん草の和えもの キャロットマリネ 生野菜	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	すき焼き風煮 スペニッシュオムレツ プロッコリーナムル もやしの和えもの 生野菜	チキンス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
	489kcal	523kcal	497kcal	526kcal	532kcal	526kcal
22日	23日	24日	25日	26日 麦ごはん	27日 人気メニュー	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	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	さごしみそ焼き 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	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	肉豆腐 さつま揚げと青菜の炒め物 プロッコリーナムル こんにゃく甘辛煮 生野菜
		487kcal	500kcal	544kcal	514kcal	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、厚労省が推奨する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 江西川会社