



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

7

2026
July

日替り弁当

お弁当処 華一
～スマートミール認証事業者～
TEL:048-424-4471
FAX:048-424-4472

※夏の時期はいつも以上に温度管理の徹底にご協力をお願いいたします。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
今月の「麦ごはんDAY」は、1日、9日、13日、21日、31日となっております!			麦ごはん 1日	2日	3日	4日
			ヤンニョムチキン 白菜旨煮 チンゲン菜の和えもの オニオンサラダ きんぴらごぼう 667kcal	優しい味のカレーコロッケ たけのこかまぼこ中華炒め 小松菜の和えもの 切干大根のサラダ 酢の物 616kcal	おろしポン酢ハンバーグ 麻婆春雨 菜の花の和えもの カリフラワーピクルス 昆布煮 675kcal	回鍋肉 フライ マカロニサラダ モロヘイヤ生姜和え にんじんサラダ 676kcal
5日	6日	セタ★ 7日	8日	麦ごはん 9日	店長おすすめ 10日	11日
おまかせ	ソースカツ けんちん煮 ほうれん草の和えもの 卵の花 ポテマヨさつま揚げ 635kcal	豚のピリ辛ごまだれ 星形オムレツ パクチョイの和えもの ビーンズサラダ ぬた和え 586kcal	鶏の照りマヨ焼き 肉野菜炒め いんげんの和えもの 大根サラダ かぼちゃ煮 671kcal	豚の生姜焼き 磯辺揚げ 春雨サラダ ひじき煮 揚げなす南蛮だれ 670kcal	コーンたっぷりフライ 浦上そばろ 小松菜白和え さわらの塩焼き たけのこの和えもの 623kcal	肉団子と根菜の黒酢炒め カツ 菜の花の和えもの チョレギサラダ キャロットマリネ 685kcal
12日	麦ごはん 13日	14日	15日	16日	17日	18日
おまかせ	揚げ鶏生姜だれ ボンゴレスパゲティ チンゲン菜の和えもの 大根サラダ 昆布煮 669kcal	デミグラスハンバーグ 麻婆春雨 ツナオニオンサラダ オクラの和えもの みそポテト 700kcal	たれカツ 豚肉と青菜の香味炒め カリフラワーの和えもの いんげん白和え 白菜サラダ 623kcal	豚のベツパー炒め フライ アスパラコーンソテー 珍竹林サラダ 里芋おかか煮 616kcal	焼肉風チキン 肉じゃが パクチョイナムル ごぼうサラダ わかめピリ辛酢醤油 642kcal	アジフライ 八宝菜 小松菜生姜醤油 もやしサラダ ふろふき大根 599kcal
19日	20日	麦ごはん 21日	22日	23日	久しぶりの登場 24日	25日
おまかせ	海の日 おまかせ	鶏からあげネギソース ピーマン にんじんしりしり たけのこサラダ オクラの和えもの 647kcal	メンチカツ 浦上そばろ チンゲン菜の和えもの マカロニサラダ ぬた和え 699kcal	ピニンパ風 フライ いんげんの和えもの もやしサラダ なす田楽 575kcal	サーモンフライ ブルコギ風 さつまいもサラダ オニオンサラダ モロヘイヤの和えもの 726kcal	チキンソテーBBQソース たけのこかまぼこ中華炒め 菜の花の和えもの 白菜サラダ かぼちゃ煮 663kcal
26日	27日	28日	29日	NEW 30日	麦ごはん 31日	
おまかせ	NEW ハンバーグ和風オニオンソース ジャーマンポテト 小松菜白和え コーンサラダ 酢の物 674kcal	豚ニラ炒め カツ 春雨サラダ チンゲン菜の和えもの さつまいもおかか煮 614kcal	からあげチリソース 山菜スパゲティ カリフラワーお浸し モロヘイヤの和えもの きのこマリネ 677kcal	磯香クラッシュローズハムカツ 厚揚げ麻婆炒め いんげんの和えもの 大根サラダ 里芋煮ころがし 638kcal	ポークチャップ コロッケ たけのこサラダ 菜の花の和えもの チーズ入り棒つくね 687kcal	

*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。



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

要事グループ
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
株式会社 要事高仲





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

7

2026
July

ヘルシー 弁当

*ご注文は前日の15:00までをお願いします。

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

お弁当処 華一
~スマートミール認証事業者~
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>今月の"麦ごはんDAY"は、1日、9日、13日、21日、31日となっております！</p> <p>※夏の時期はいつも以上に温度管理の徹底にご協力をお願いいたします。</p>			麦ごはん 1日 さわらねぎみそ焼き ポトフ ほうれん草の和えもの もやしハムサラダ 温野菜 508kcal	2日 豚のみぞれ煮 ちくわの磯辺炒め パクチョイ生姜醤油 里芋サラダ 生野菜 489kcal	3日 カニ玉中華肉団子 もやしそぼろ和風炒め ひじき押し麦サラダ かぶの和えもの 生野菜 569kcal	4日 蒸し鶏のごまソース 根菜おかか煮 ブロッコリーお浸し さつまいもレモン煮 生野菜 566kcal
			5日	6日	7日	8日
おまかせ 豚肉レモンペッパー炒め 鶏じゃが たけのごサラダ オクラの和えもの 生野菜 489kcal	よだれ鶏 星形オムレツ 小松菜ナムル ツナオニオンサラダ 生野菜 491kcal	トマトソースハンバーグ 厚揚げの卵とじ 菜の花の和えもの カリフラワーサラダ 生野菜 551kcal	シルバー西京焼き キャベツベーコン和風炒め チンゲン菜の和えもの かぶサラダ 温野菜 484kcal	チキンソテー香味ソース 白菜旨煮 ほうれん草の和えもの 玉ねぎサラダ 生野菜 503kcal	しぐれ煮 煮物 いんげんの和えもの ジャーマンサラダ 生野菜 522kcal	
12日	麦ごはん 13日	14日	15日	16日	17日	18日
おまかせ かれいゆず塩焼き れんこんさんぴら パクチョイの和えもの さつまいもサラダ 温野菜 524kcal	豚しゃぶシャリアピンソース 揚げ出し豆腐 小松菜の和えもの ちくわサラダ 生野菜 522kcal	塩麹の子キンソテー チゲ煮 菜の花お浸し 大根なます 生野菜 506kcal	厚揚げ高菜炒め 五目煮豆 人参サラダ かぶの和えもの 生野菜 512kcal	ほっけ醤油焼き 炒りかに玉 チンゲン菜の和えもの なす煮浸し 生野菜 499kcal	八宝菜 筑前煮 さつまサラダ モロヘイヤの和えもの 生野菜 511kcal	
19日	20日	麦ごはん 21日	22日	23日	24日	25日
おまかせ <p>海の日 おまかせ</p>	サバしそ焼き 煮物 ほうれん草お浸し 玉ねぎの和えもの 温野菜 522kcal	肉豆腐 スパニッシュオムレツ カリフラワーサラダ 菜の花の和えもの 生野菜 515kcal	鶏のマリネ焼き どて煮風 パクチョイの和えもの 押し麦サラダ 生野菜 514kcal	照焼きハンバーグ 高野豆腐の卵とじ 小松菜の和えもの ちくわサラダ 生野菜 562kcal	シルバー西京焼き たけのこかまぼ中華炒め カリフラワーピクルス さつまサラダ 生野菜 501kcal	
26日	27日	28日	29日	30日	麦ごはん 31日	
おまかせ チキンの塩レモンソース 大根そぼろ煮 いんげんの和えもの もやしサラダ 生野菜 504kcal	親子煮 厚揚げ麻婆豆腐 ブロッコリーの和えもの ごぼうサラダ 生野菜 504kcal	アジみりん焼き 深川煮 ほうれん草コンソテー なす田菜 温野菜 542kcal	豚のおろしあんかけ 巾着煮 小松菜の和えもの かぶサラダ 生野菜 510kcal	のり塩キン さつま炒め パクチョイナムル もやしの和えもの 生野菜 506kcal		

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。

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



*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(213kcal)を含めたカロリーです。

*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)愛事高伸コーポレーション

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
ごちく 和膳 華一



オードフル 華蔵
懐石弁当 江戸川KISUI