



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

8

2026
August

日替い 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
今月の「麦ごはんDAY」は、4日、13日、17日、28日となっております! ※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。						1日 肉団子黒酢あんかけ コロケ 大豆サラダ もやしの和えもの なすマリネ 683kcal
2日	3日	4日 麦ごはん	5日 人気メニュー	6日 人気メニュー	7日 人気メニュー	8日 人気メニュー
おまかせ	たれカツ ちくわの磯辺炒め ほうれん草の和えもの 玉ねぎサラダ 昆布煮 676kcal	からあげ南蛮だれ ポトフ 小松菜の和えもの 酢の物 珍竹林サラダ 645kcal	白身フライ 厚揚げ高菜炒め ブロッコリーの和えもの 和風ごぼうサラダ カリフラワーピクルス 627kcal	タンドリーポーク カツ マカロニサラダ いんげんの和えもの かぼちゃ煮 683kcal	優しい味のカレーコロケ 鶏のジンギスカン風炒め チンゲン菜の和えもの ビーンズサラダ たけのこの和えもの 689kcal	照り焼きチキン カツ 菜の花の和えもの ツナオニオンサラダ モロヘイヤの和えもの 652kcal
9日	10日	11日 山の日	12日 人気メニュー	13日 麦ごはん	14日 人気メニュー	15日
おまかせ	回鍋肉 春巻き ほうれん草の和えもの カリフラワーとベーコンサラダ 海藻サラダ 667kcal	おまかせ	チキンバジルソース スパゲティナポリタン パクチョイの和えもの 大根甘酢漬け なす煮浸し 632kcal	おろしポン酢ハンバーグ れんこんのり塩炒め 小松菜の和えもの 白菜サラダ 昆布煮 658kcal	ポークチャップ 揚げ餃子 いんげんの和えもの ごぼうサラダ かぶ甘酢漬け 646kcal	きたあかりコロケ 鶏のレモンペッパー炒め チンゲン菜の和えもの カリフラワーサラダ しゅうまい 679kcal
16日	17日 麦ごはん	18日 人気メニュー	19日 人気メニュー	20日 人気メニュー	21日	22日
おまかせ	カツ煮 さつま炒め ひじき煮 チョレギサラダ オクラの和えもの 597kcal	ブルコギ風 フライ 白菜ごま和え ブロッコリーサラダ 切干大根煮 664kcal	麻婆豆腐 フライ ほうれん草煮浸し カリフラワーピクルス たけのこの和えもの 587kcal	チキンソテーBBQソース チゲ煮 菜の花の和えもの ツナオニオンサラダ ポテマヨさつま揚げ 663kcal	メンチカツ 厚揚げオイスター炒め 小松菜の和えもの もやしサラダ かぼちゃ煮 715kcal	すき焼き風煮 コロケ いんげんの和えもの ちくわサラダ 昆布煮 666kcal
23日	24日 人気メニュー	25日	26日 人気メニュー	27日 麦ごはん	28日 人気メニュー	29日
おまかせ	油淋鶏 スパゲティペロンチーノ キャロットラペ 海藻サラダ うの花 700kcal	デミグラスハンバーグ キャベツそぼろ和風炒め チンゲン菜生姜醤油 ごぼうサラダ のり塩ポテト 667kcal	豚ニラ炒め 揚げ餃子 ブロッコリーナムル コーンサラダ モロヘイヤの和えもの 647kcal	肉じゃがコロケ どて煮風 マカロニサラダ 大根菜の和えもの しゅうまい 713kcal	ヤンニョムチキン ピリ辛もやし炒め 菜の花の和えもの 人参しりしり フライ 670kcal	ソースとんかつ 明太子スパゲティ ジャーマンサラダ ほうれん草の和えもの オクラの和えもの 657kcal
30日	31日	※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。				
おまかせ	肉団子酢豚風 チャブチエ ほうれん草煮浸し ビーンズサラダ キャロットラペ 686kcal					

※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）愛事高仲コーポレーション
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
ごちクル 和膳 華一
オードブル 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

8

2026
August

ヘルシー 弁当

*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

スマートミール:ちゃんと基準を全てみたしております。

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・副菜がそろい、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。 ※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。						1日 ほっけみそ焼き 筑前煮 チンゲン菜白和え 里芋明太 生野菜 525kcal
2日 人気メニュー	3日 麦ごはん	4日	5日	6日 人気メニュー	7日 人気メニュー	8日
おまかせ	照焼ハンバーグ 煮物 シーザー風サラダ オクラの和えもの 生野菜 546kcal	豚のおろしあんかけ 鶏肉と大豆のトマト煮 キャロットラペ 春雨サラダ 生野菜 514kcal	肉団子たまごあんかけ 鶏れんこん煮 菜の花の和えもの 切干大根サラダ 生野菜 520kcal	鶏のネギ塩焼き 大根そぼろ炒め ほうれん草の和えもの さつまサラダ 生野菜 512kcal	サバのしそ焼き 高野豆腐のうま煮 バクチョイの和えもの なす土佐煮 温野菜 508kcal	肉豆腐 炒りかに玉 小松菜ナムル 大根サラダ 生野菜 533kcal
	9日	10日	11日	12日 麦ごはん	13日 人気メニュー	14日
おまかせ	チキンソテーハニーマスタードソース 浦上そばろ アスパラの和えもの 切干大根のサラダ 生野菜 529kcal	山の日 おまかせ	豚の甘酢しょうがだれ 鶏肉とキャベツの塩バター煮 さつまいもサラダ オクラの和えもの 生野菜 515kcal	アジの塩焼き 煮物 菜の花の和えもの もやしサラダ 温野菜 505kcal	鶏肉の粕漬け焼き たけのこ中華炒め ほうれん草コーンソテー 玉ねぎサラダ 生野菜 503kcal	厚揚げスタミナ炒め 五目煮豆 ちくわサラダ モロヘイヤの和えもの 生野菜 518kcal
	16日 麦ごはん		17日 人気メニュー	18日 人気メニュー	19日	20日
おまかせ	サバ照焼き はんぺん煮 小松菜の和えもの 里芋サラダ 温野菜 472kcal	鶏のマリネ焼き 深川煮 いんげんの和えもの コーンサラダ 生野菜 510kcal	トマトソースハンバーグ ごぼう柳川風煮 バクチョイ生姜醤油 かぶの和えもの 生野菜 541kcal	豚肉レモンベッパ炒め 筑前煮 バンサンスー れんこんの和えもの 生野菜 500kcal	さわらの西京焼き 肉じゃが シーザー風サラダ チンゲン菜の和えもの 温野菜 531kcal	よだれ鶏 根菜のおかか煮 人参しりしり オクラの和えもの 生野菜 502kcal
	23日	24日	25日 人気メニュー	26日	27日 麦ごはん	28日
おまかせ	豚しゃぶらびごつソース 鶏照り大根 菜の花の和えもの 珍竹林サラダ 生野菜 510kcal	かわいい七味焼き 肉野菜炒め ほうれん草の和えもの かぶ甘酢漬 温野菜 498kcal	鶏のおろし煮 れんこん豚肉と風炒め いんげんの和えもの わかたけ煮 生野菜 502kcal	肉団子中華煮 ちくわ磯辺炒め 小松菜お浸し オニオンマリネ 生野菜 516kcal	しぐれ煮 スパニッシュオムレツ 白菜サラダ 里芋おかか煮 生野菜 505kcal	厚揚げ麻婆炒め 煮物 バクチョイの和えもの たけのこ土佐煮 生野菜 510kcal
	30日	31日	※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。			
おまかせ	ほっけみりん焼き ちゃんこ煮 さつまいもサラダ モロヘイヤの和えもの 生野菜 515kcal					

*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。

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

今月の"麦ごはんDAY"は、4日、13日、17日、28日となっております!

(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
ごちく和膳 華一

オードフル 華蔵
懐石弁当 江戸川KISUI

