



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

10
2026
October

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、5日、14日、23日、29日となっております! ハロウィンメニューは30日に変更しております!				1日	2日	3日
				鶏の山椒焼き チゲ煮 いんげんの和えもの 春雨サラダ 卵の花 642kcal	麻婆豆腐 カツ チンゲン菜の和えもの たけのこサラダ 里芋煮ころがし 618kcal	豚の生姜炒め サバの塩焼き 白菜サラダ さつまサラダ こんにゃくピリ辛煮 675kcal
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
おまかせ	ごまみそチキン竜田揚げ たけのこまぼこ中華炒め パクチョイナムル かぶサラダ ひじき煮 625kcal	白身魚の香味だれ 白菜旨煮 ほうれん草お浸し ジャーマンサラダ 酢の物 596kcal	ビビンバ風 コロケ シーザー風サラダ 大根サラダ オクラの和えもの 630kcal	カツ煮 スパゲティベロンチーノ 小松菜の和えもの れんこんの和えもの ビーンズサラダ 676kcal	鶏のトマトソース キャベツそぼろ和風炒め いんげんの和えもの わかめピリ辛酢醤油 サバフライ 684kcal	アジフライ 肉じゃが きんぴらごぼう 人参サラダ モロヘイヤの和えもの 660kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
おまかせ	スポーツの日 おまかせ	油淋鶏 チャブチ パクチョイの和えもの 大根サラダ なす土佐煮 677kcal	麦ごはん てりまヨハンバーグ 豚ニラ炒め ほうれん草のお浸し オニオンサラダ のり塩ポテト 690kcal	豚の甘酢生姜炒め コロケ チンゲン菜の和えもの マカロニサラダ きのこソテー 681kcal	たれカツ れんこんごま塩炒め 菜の花の和えもの もやしサラダ 里芋ゆずみそ煮 641kcal	タンドリーチキン カツ 小松菜の和えもの ちくわサラダ 切干大根煮 689kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
おまかせ	豚玉オイスター炒め カツ いんげんの和えもの じゃがいもサラダ オクラの和えもの 693kcal	根菜メンチカツ 鶏のジンギスカン風炒め カリフラワーピクルス 小松菜お浸し 卵の花 692kcal	鶏のから揚げネギソース きのこスパゲティ ほうれん草の和えもの たけのこサラダ さつまもれもん煮 675kcal	ソースとんかつ 白菜旨煮 パクチョイの和えもの キャロットラペ ポテトサラダ 641kcal	チンジャオロース フライ チンゲン菜の和えもの 切干大根のサラダ なす田楽 607kcal	餃子の野菜あんかけ コロケ ブロッコリーの和えもの きんぴらごぼう かぶごま酢和え 693kcal
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
おまかせ	イカしチーズカツ ごぼう甘辛炒め 白菜サラダ パンサンスー モロヘイヤの和えもの 618kcal	豚のピリ辛ごまだれ フライ 小松菜の和えもの ちくわサラダ 雷こんにゃく 631kcal	みそとんかつ 豚と大根の炒めもの いんげんの和えもの 人参サラダ オクラの和えもの 571kcal	麦ごはん チキン南蛮 ボンゴレスパゲティ ほうれん草コンソテー 手作りタルタル わかめナムル 682kcal	デミグラスハンバーグ 根菜煮 もやしサラダ チンゲン菜の和えもの かぼちゃ煮 650kcal	回鍋肉 コロケ れんこんサラダ カリフラワーの和えもの なすマリネ 692kcal

* 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(291kcal)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
ごちく・和膳 華一
オードフル 華蔵
懐石弁当 江戸川KISUI



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『ちゃんと』
食べたい女性や中高年男性の方向け

10

2026
October

ヘルシー 弁当

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。

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
今月の"麦ごはんDAY"は、5日、14日、23日、29日となっております! ハロウィンメニューは30日に変更しております!				1日	2日	3日
				豚のネギ塩焼き ポトフ パクチョイの和えもの 大豆サラダ 生野菜 519kcal	カニ玉中華肉団子 チキンと玉ねぎのケチャップ煮 カリフラワーサラダ モロヘイヤの和えもの 生野菜 513kcal	チキンバジルソース 大根べっこう煮 菜の花のソテー もやしサラダ 生野菜 487kcal
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
おまかせ	豚しゃぶラビゴットソース じゃがそばろ チンゲン菜ナムル パンプキンキッシュ 生野菜 493kcal	和風きのこハンバーグ 鶏となすの甘辛炒め いんげんの和えもの ツナオニオン 生野菜 524kcal	チキンソテーハニーマスタード 厚揚げそばろ カリフラワーの和えもの 里芋サラダ 生野菜 531kcal	さわら粕漬け焼き 肉野菜炒め 玉ねぎサラダ パクチョイの和えもの 温野菜 536kcal	豚のしぐれ煮 炒りかに玉 切干サラダ 白菜の和えもの 生野菜 526kcal	肉団子酢豚風 開花煮 ほうれん草の和えもの カニカママリネ 生野菜 535kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
おまかせ	スポーツの日 おまかせ	ポークチャップ 高野豆腐の卵とじ 小松菜の和えもの さつまいもおかか煮 生野菜 539kcal	めばる幽庵焼き ごぼこん炒め いんげんの和えもの 大豆サラダ 温野菜 486kcal	塩麹のチキンソテー 肉団子トマト煮 カリフラワーの和えもの チョレギサラダ 生野菜 525kcal	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 人参しりしり 生野菜 499kcal	豚肉のBBQソース 深川豆腐 パクチョイの和えもの こんにやくピリ辛煮 生野菜 530kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
おまかせ	よだれ鶏 山菜さつま炒め チンゲン菜の和えもの わかたけ煮 生野菜 505kcal	ほっけみりん焼き 揚げ出し豆腐きのこあん 菜の花の和え物もの 里芋煮ころがし 温野菜 525kcal	豚のみそだれ ちくわ磯辺炒め 白菜の和えもの コーンサラダ 生野菜 484kcal	おろしポン酢ハンバーグ 親子煮 ごぼうサラダ モロヘイヤの和えもの 生野菜 554kcal	照り焼きチキン 塩ちゃんこ しらたき炒り煮 小松菜生姜醤油 生野菜 502kcal	厚揚げ高菜炒め 煮物 さつまいものサラダ オクラの和えもの 生野菜 528kcal
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
おまかせ	肉団子たまごあんかけ 鶏照り大根 パクチョイの和えもの 和風ごぼうサラダ 生野菜 538kcal	鶏のさっぱり煮 炒り豆腐 チンゲン菜ナムル なす煮浸し 生野菜 519kcal	厚揚げ麻婆豆腐 煮物 キャベツサラダ カリフラワーの和えもの 生野菜 531kcal	豚のスタミナ炒め ちくわ甘辛煮 菜の花の和えもの 里芋煮ころがし 生野菜 504kcal	メルルーサ南蛮漬け チリビーンズ 小松菜の和えもの ふろふき大根 温野菜 546kcal	チキンソテーラクトウイユソース さつま揚げと青菜の炒めもの 切干大根の和えもの 大豆サラダ 生野菜 541kcal

*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150g(213kcal)を含めたカロリーです。

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、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

(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

