



# 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

# 6

2026  
June

## 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

※暑い時期はいつも以上に温度管理の徹底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
	1日 <b>麦ごはん</b>	2日	3日	4日	5日 <b>人気メニュー</b>	6日
	甘辛焼きチキン ポトフ ブロッコリーナムル かぶ甘酢漬け きんぴらごぼう 632kcal	おろしポン酢ハンバーグ 肉もやし炒め チンゲン菜和えもの 白菜サラダ ミニフライ 736kcal	チンジャオロース 春巻き いんげんの和えもの さつまいもサラダ カリフラワーの和えもの 668kcal	ウィンナーBBQソースカツ たけのこまぼこ中華炒め ほうれん草の和えもの コーンサラダ わかめナムル 624kcal	鶏からあげネギソース ペンネペロン チンゲン菜の和えもの 人参サラダ なす土佐煮 693kcal	豚肉のレモンペッパー炒め オクラのすり身天 ひじきと押し麦のサラダ 玉ねぎの和えもの 里芋田楽 620kcal
7日	8日 <b>人気メニュー</b>	9日 <b>麦ごはん</b>	10日 <b>人気メニュー</b>	11日	12日 <b>人気メニュー</b>	13日
<b>おまかせ</b>	ソースとんかつ ちくわ磯辺炒め 小松菜の和えもの 切干大根サラダ ごぼうサラダ 683kcal	チキンのごまみそだれ 高野豆腐のうま煮 菜の花の和えもの ジャーマンサラダ オクラの和えもの 662kcal	てりマヨポーク ハムステーキ ブロッコリーサラダ にんじんツナ煮 酢の物 645kcal	厚揚げすき煮 フライ いんげんの和えもの オニオンマリネ なす煮浸し 643kcal	牛肉コロッケ 回鍋肉 卵の花 ほうれん草コーンソテー 切干大根の和えもの 704kcal	鶏のトマトソース 白菜旨煮 たけのこサラダ チンゲン菜の和えもの さつまいもおかか煮 677kcal
14日	15日	16日 <b>人気メニュー</b>	17日	18日	19日 <b>麦ごはん</b>	20日
<b>おまかせ</b>	メンチカツ 塩ちゃんこ 小松菜お浸し ちくわサラダ ひじき煮 661kcal	から揚げおろしポン酢 麻婆春雨 れんこんの和えもの シーザー風サラダ かぼちゃ煮 701kcal	カツ煮 豚のレモンペッパー炒め 菜の花の和えもの もやしハムサラダ 里芋煮ころがし 631kcal	ポークチャップ コロッケ ブロッコリーサラダ かぶの和えもの 昆布煮 627kcal	ハンバーグジャリアピンソース 五目煮豆 チンゲン菜の和えもの パンサンズー オクラのすり身天 691kcal	アジフライ 八宝菜 いんげんの和えもの ジャーマンサラダ なす田楽 676kcal
21日	22日	23日	24日 <b>人気メニュー</b>	25日 <b>麦ごはん</b>	26日	27日
<b>おまかせ</b>	ピビンバ風 ちくわ磯辺揚げ マカロニサラダ オクラの和えもの カリフラワーの和えもの 662kcal	肉団子中華煮 カツ 小松菜の和えもの れんこんひじき煮 大根カニカマサラダ 623kcal	すき焼き風コロッケ どて煮風 さつまサラダ 昆布煮 モロヘイヤの和えもの 527kcal	酢鶏 きのこスパゲティ 菜の花の和えもの コーンサラダ チョレギサラダ 663kcal	豚のペッパー炒め フライ ほうれん草白和え ごぼうサラダ わかたけ煮 609kcal	旨辛カレーメンチカツ 芋煮風 いんげんの和えもの 人参サラダ たこさんウィンナー 680kcal
28日 <b>人気メニュー</b>	29日	30日	* <b>人気メニュー</b> 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)を又は麦ごはん(国産米、国産大麦)200g(292kcal)を含めたカロリーです。			
<b>おまかせ</b>	たれカツ キャベツベーコン和風炒め ブロッコリーミモザサラダ もやしきくらげピリ辛和え ひじき煮 670kcal	タンドリーポーク フライ いんげんの和えもの ちくわサラダ 酢の物 661kcal				

今月の"麦ごはんDAY"は、1日、9日、19日、25日となっております!

\*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  
ごちく 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

# 6

2026  
June

# ヘルシー 弁当

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までをお願いします。

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
	麦ごはん 1日	2日	3日	4日	5日	6日
	シルバーピリ辛焼き 厚揚げそぼろ煮 パクチョイ和えもの たけのこサラダ 温野菜 500kcal	豚肉のみそだれ がんと煮 春雨サラダ ひじきのサラダ 生野菜 508kcal	チキンチーハンニーマスタードソース 炒りに玉 小松菜お浸し ちくわの和えもの 生野菜 533kcal	豚しゃぶシヤリアピンソース 鶏大根炒め オクラの和えもの キャロットラペ 生野菜 494kcal	中華旨煮 れんごんのバター醤油炒め 菜の花サラダ かぼちゃごまがらめ 生野菜 545kcal	肉団子トマト煮 厚揚げ炒め カリフラワーの和え物 海藻サラダ 生野菜 550kcal
7日	8日	麦ごはん 9日	人気メニュー 10日	11日	12日	人気メニュー 13日
おまかせ	豚の生姜焼き 鶏肉とキャベツの洋風煮 ほうれん草煮浸し 珍竹林サラダ 生野菜 502kcal	デミグラスハンバーグ 炒り豆腐 チンゲン菜の和えもの カリフラワーサラダ 生野菜 523kcal	マスちゃんちゃん焼き 大根そぼろ炒め パクチョイ生姜醤油 里芋の和えもの 生野菜 548kcal	鶏肉と野菜の治部煮風 チリピーンズ もやしサラダ モロヘイヤの和えもの 生野菜 550kcal	豚のネギ塩焼き 深川煮 小松菜お浸し かぶサラダ 生野菜 517kcal	麻婆豆腐 煮物 菜の花の和えもの ちくわサラダ 生野菜 534kcal
14日	15日	16日	17日	人気メニュー 18日	19日	麦ごはん 20日
おまかせ	カニ玉中華肉団子 タッカルビ 白菜の和えもの ポテトサラダ 生野菜 514kcal	豚しゃぶ香味ソース さつま炒め ほうれん草の和えもの ビーンズサラダ 生野菜 510kcal	鶏肉の粕漬焼き ポトフ いんげんの和えもの たけのこ土佐煮 生野菜 486kcal	シルバー西京焼き ごぼう中華炒め パクチョイの和えもの キャロットラペ 温野菜 518kcal	照り焼きチキン 開花煮 小松菜白和え ツナオニオンサラダ 生野菜 534kcal	八宝菜 揚げ出し豆腐 和風大根カニカマサラダ モロヘイヤの和えもの 生野菜 494kcal
21日	22日	23日	24日	麦ごはん 25日	26日	27日
おまかせ	厚揚げ麻婆炒め たけのこまぼこ中華炒め 春雨サラダ パクチョイの和えもの 生野菜 506kcal	チキンバジルソース チゲ煮 さつまいもサラダ かぶの和えもの 生野菜 538kcal	豚のしぐれ煮 スパニッシュオムレツ いんげんの和えもの オニオンサラダ 生野菜 531kcal	トマトソースハンバーグ 煮物 パクチョイの和えもの 白菜サラダ 生野菜 548kcal	ほっけ塩焼き きつね大根煮 チンゲン菜の和えもの ポテトサラダ 温野菜 499kcal	サムゲタン風 芋煮風 小松菜生姜醤油 もやしの和えもの 生野菜 547kcal
28日	人気メニュー 29日	30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、野菜がたっぷり取り入れられ、食塩の摂り過ぎにも配慮した食事のことです。 *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(219kcal)を含めたカロリーです。			
おまかせ	鶏肉の柚子胡椒焼き 深川煮 菜の花の和えもの なす田楽 生野菜 544kcal	厚揚げ高菜炒め おでん煮 キャベツの和えもの 切干大根サラダ 生野菜 488kcal				

今月の「麦ごはんDAY」は、1日、9日、19日、25日となっております。

\*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  
ごちく和膳 華一



オードフル 華蔵  
懐石弁当 江戸川KISUI