

# 9



2024  
September

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



## 日替り弁当

お弁当処 華一  
TEL:048-424-3444  
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(黒ごまの日)	7日
おまかせ	チキンカツ ラトウイユ 614 kcal	おろしポン酢ハンバーグ フライ 660 kcal	豚しゃぶ香味ソース なすみそ炒め 550 kcal	肉じゃがコロッケ 浦上そばろ 665 kcal	チキンソテーBBQソース れんこんのり塩バター炒め 617 kcal	豚となすのカレー炒め フライ 629 kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
おまかせ	豚の生姜焼き カツ 705 kcal	カツ煮 キャベツ海鮮中華炒め 640 kcal	油淋鶏 野菜炒め 662 kcal	ポークチャップ コロッケ 673 kcal	メンチカツ ジャーマンポテト 640 kcal	鶏のシャリアピンソース フライ 658 kcal
15日	16日	17日	18日	19日(えびの日)	20日	21日
おまかせ	敬老の日 おまかせ	鶏の照りマヨ焼き ごぼこん炒め 703 kcal	豚のおろしあんかけ コロッケ 614 kcal	から揚げガドガドソース キャベツと干しえびの炒め煮 738 kcal	デミグラスハンバーグ 春巻き 636 kcal	ミートコロッケ なすオイスター炒め 613 kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
秋分の日 おまかせ	おまかせ	中華肉団子 ちくわ磯辺炒め 619 kcal	ヤンニョムチキン ビーフン 705 kcal	たれカツ 鶏肉となすの炒め物 676 kcal	チキンソテーハニーマスタードソース カツ 692 kcal	豚のスタミナ炒め コロッケ 695 kcal
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。食塩の摂り過ぎにも配慮した 食事のことです。				
おまかせ	白身魚野菜あん じゃがいもバター醤油炒め 659 kcal					

\*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)を満たしています。【しっかり】の基準 620～850kcal  
\*食材の入荷状況により、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)を含めたカロリーです。



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

# 9



2024  
September

## ヘルシー弁当



お弁当処 華一  
TEL:048-424-3444  
FAX:048-424-4472

スマートミール:ちゃんと基準を全て満たしております。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日	3日	4日	5日	6日(黒ごまの日)	7日
おまかせ	豚肉とたけのこのオイスター炒め 煮物 494 kcal	かわいい醤油焼き ちくわの磯辺炒め 505 kcal	鶏のマスタード焼き ごぼうの柳川風 510 kcal	ぶりゆず塩焼き(新メニュー) 洋風肉じゃが 566 kcal	麻婆豆腐 オムレツ 482 kcal	赤魚粕漬け焼き ちゃんこ煮 489 kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
おまかせ	サバの梅しそ焼き 麻婆茄子 519 kcal	チキンソテージンジャーソース キャベツ和風そばろ炒め 548 kcal	ほっけみりん焼き 煮物 508 kcal	鶏むね肉のネギ味噌がけ 高野豆腐のうま煮 457 kcal	白身魚の南蛮だれ がんと煮 474 kcal	スンドゥブ風 炒りカニ玉 527 kcal
15日	16日	17日(敬老メニュー)	18日	19日(えびの日)	20日	21日
おまかせ	敬老の日 おまかせ	さわらのごまだれ焼き ちくわ煮 507 kcal	八宝菜 スパニッシュオムレツ 530 kcal	赤魚照焼 キャベツと干しえびの炒め煮 485 kcal	豚しゃぶ梅ポン酢だれ はんぺん煮 517 kcal	ぶり大根 豆腐チャンプルー 524 kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
秋分の日 おまかせ	おまかせ	豚のネギ塩焼き 芋煮風 514 kcal	鶏のさっぱり煮 もやしカレー炒め 505 kcal	ハンバーグきのこソース ポークビーンズ 573 kcal	さばみそ煮 厚揚げの卵とじ 481 kcal	甘辛焼チキン なすみそ炒め 553 kcal
29日	30日	9月16日は『敬老の日』です。そこで、17日のヘルシー弁当は「まごわやさしい弁当」の献立になっております。 「まごわやさしい弁当」は、食材の頭文字を合わせたものになっており、まめ、ごま、わかめ、やさしい、さかな、 しいたけ(きのこ類)、いも類が入ったメニューになっております。ぜひお召し上がりください！				
おまかせ	すき焼き風煮 つくねゆずあんかけ 583 kcal					

\*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)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。