

# 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<br>ラトウイユ<br>614 kcal          | おろしポン酢ハンバーグ<br>フライ<br>660 kcal  | 豚しゃぶ香味ソース<br>なすみそ炒め<br>550 kcal | 肉じゃがコロッケ<br>浦上そばろ<br>665 kcal            | チキンソテーBBQソース<br>れんこんのり塩バター炒め<br>617 kcal | 豚となすのカレー炒め<br>フライ<br>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<br>カツ<br>705 kcal            | カツ煮<br>キャベツ海鮮中華炒め<br>640 kcal   | 油淋鶏<br>野菜炒め<br>662 kcal         | ポークチャップ<br>コロッケ<br>673 kcal              | メンチカツ<br>ジャーマンポテト<br>640 kcal            | 鶏のシャリアピンソース<br>フライ<br>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<br>おまかせ                        | 鶏の照りマヨ焼き<br>ごぼこん炒め<br>703 kcal  | 豚のおろしあんかけ<br>コロッケ<br>614 kcal   | から揚げガドガドソース<br>キャベツと干しえびの炒め煮<br>738 kcal | デミグラスハンバーグ<br>春巻き<br>636 kcal            | ミートコロッケ<br>なすオイスター炒め<br>613 kcal |
| 22日          | 23日                                 | 24日   | 25日                             | 26日                                      | 27日                                      | 28日                              |
| 秋分の日<br>おまかせ | おまかせ                                | 中華肉団子<br>ちくわ磯辺炒め<br>619 kcal  | ヤンニョムチキン<br>ビーフン<br>705 kcal    | たれカツ<br>鶏肉となすの炒め物<br>676 kcal            | チキンソテーハニーマスタードソース<br>カツ<br>692 kcal      | 豚のスタミナ炒め<br>コロッケ<br>695 kcal     |
| 29日          | 30日                                 | スマートミールとは・・・<br>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。<br>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<br>食事のことです。 |                                 |  |  |                                  |
| おまかせ         | 白身魚野菜あん<br>じゃがいもバター醤油炒め<br>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

スマートミール:ちゃんと基準を全て満たしております。

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         | 豚肉とたけのこのオイスター炒め<br>煮物<br>494 kcal | かわいい醤油焼き<br>ちくわの磯辺炒め<br>505 kcal  | 鶏のマスタード焼き<br>ごぼうの柳川風<br>510 kcal | ぶりゆず塩焼き(新メニュー)<br>洋風肉じゃが<br>566 kcal | 麻婆豆腐<br>オムレツ<br>482 kcal        | 赤魚粕漬け焼き<br>ちゃんこ煮<br>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<br>麻婆茄子<br>519 kcal      | チキンソテージンジャーソース<br>キャベツ和風そばろ炒め<br>548 kcal   | ほっけみりん焼き<br>煮物<br>508 kcal       | 鶏むね肉のネギ味噌がけ<br>高野豆腐のうま煮<br>457 kcal  | 白身魚の南蛮だれ<br>がんと煮<br>474 kcal    | スンドゥブ風<br>炒りカニ玉<br>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<br>おまかせ                      | さわらのごまだれ焼き<br>ちくわ煮<br>507 kcal  | 八宝菜<br>スパニッシュオムレツ<br>530 kcal    | 赤魚照焼<br>キャベツと干しえびの炒め煮<br>485 kcal    | 豚しゃぶ梅ポン酢だれ<br>はんぺん煮<br>517 kcal | ぶり大根<br>豆腐チャンプルー<br>524 kcal |
| 22日          | 23日                               | 24日   | 25日                              | 26日                                  | 27日                             | 28日                          |
| 秋分の日<br>おまかせ | おまかせ                              | 豚のネギ塩焼き<br>芋煮風<br>514 kcal  | 鶏のさっぱり煮<br>もやしカレー炒め<br>505 kcal  | ハンバーグきのこソース<br>ポークビーンズ<br>573 kcal   | さばみそ煮<br>厚揚げの卵とじ<br>481 kcal    | 甘辛焼チキン<br>なすみそ炒め<br>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。<br>「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、<br>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<br>つくねゆずあんかけ<br>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。