

# 10



2024  
October

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



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

## 日替り弁当

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
		ポークジンジャー フライ 636 kcal	チキン南蛮 ボンゴレスパゲティ 770 kcal	豚のみそだれ コロケ 644 kcal	鶏のレモンペッパー焼き 根菜のおかか煮 635 kcal	豚肉の山賊炒め 揚げ餃子 590 kcal
6日	7日	8日	9日	10日(トマトの日)	11日	12日
おまかせ	豚のおろしあんかけ カツ 628 kcal	チキンのごまみそだれ ちゃんこ煮 709 kcal	豚の焼肉風炒め フライ 645 kcal	トマトソースハンバーグ ちくわ甘辛炒め 673 kcal	酢鶏 チャプチェ 751 kcal	アジフライ 肉じゃが 640 kcal
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
おまかせ	スポーツの日	豚のペッパー炒め フライ 629 kcal	鶏のジギスカン風 ジャーマンポテト 637 kcal	ポークチャップ コロケ 608 kcal	からあげネギソース 煮物 640 kcal	てりまヨポーク カツ 677 kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日(世界パスタデー)	26日
おまかせ	とんかつ 五目煮豆 635 kcal	豚肉となすのオイスター炒め ミニハンバーグ 650 kcal	揚げ鶏ポン酢 ニラ玉炒め 746 kcal	豚の生姜焼き カツ 651 kcal	照り焼きチキン スパゲティナポリタン 710 kcal	肉団子黒酢あんかけ もやしそぼろ和風炒め 665 kcal
27日	28日	29日	30日	31日(ハロウィン)	10月31日はハロウィンです！ハロウィンは、ヨーロッパを発祥とする秋の収穫祭です。作物の収穫を祝って、美味しく食事を召し上がりにしましょう！	
おまかせ	タンドリーチキン 豚の生姜煮 735 kcal	ビビンバ風 カツ 601 kcal	油淋鶏 ポークビーンズ 698 kcal	きのこハンバーグ チキンシュブレーム 752 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、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)を含めたカロリーです。

# 10



2024  
October

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



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

## ヘルシー弁当

\*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(豆腐の日) NEW	3日	4日	5日
		かわいい和風エスカベッシュ 青菜とちくわのピリ辛炒め 491 kcal	鶏肉ときのこの柚子胡椒焼き 揚げ出し豆腐野菜あんかけ 533 kcal	さごし西京焼き 浦上そば 518 kcal	中華旨煮 鶏大根炒め 505kcal	マス塩焼き キャベツごま味噌炒め 478 kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
おまかせ	豚の香味炒め がんも煮 503 kcal	BBQハンバーグ 小松菜ときのこの和風炒め 583 kcal	ほっけ醤油焼き 麻婆茄子 474 kcal	鶏むね肉おろしポン酢 肉野菜炒め 539 kcal	ぶり柚香蒸し 煮物 510 kcal	タンドリーチキン ごぼう柳川風 535 kcal
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
おまかせ	スポーツの日	白身魚和風あんかけ なすみそ炒め 546 kcal	鶏むね肉のコチュジャンだれ ごぼう甘辛炒め 490 kcal	赤魚だし焼き 山菜さつま炒め 501 kcal	すき焼き風煮 スパニッシュオムレツ 521 kcal	かわいい七味焼き 厚揚げオイスター炒め 569 kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
おまかせ	さわらねぎ味噌焼き 炒りカニ玉 471 kcal	てりまヨポーク たけのこ煮物 515 kcal	白身魚もみじ焼き 鶏肉と野菜の治部煮風 481 kcal	おろしポン酢ハンバーグ 豚となすのトマト煮 585 kcal	シルバーピリ辛焼き れんこんごま塩炒め 488 kcal	豚のチリソース もやしそぼろ和風炒め 603 kcal
27日	28日	29日	30日	31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	蒸し鶏ごまポン酢 きのこコーンのバター醤油炒め 539 kcal	鮭のちゃんちゃん焼き ラトウイユ 531 kcal	豚の生姜焼き きつね大根煮 473 kcal	赤魚照焼 たけのこかまぼこ中華炒め 519 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。