



11月2日

月曜日

北海道物産展

弁当

- ・北海道★ザンギ
- ・手羽元のスープカレー
- ・鮭の石狩鍋風
- ・豚バラ肉のジンギスカン風
- ・ウニ風味玉子焼き

北の大地北海道は国内屈指のグルメ王国です。海鮮はもちろんのこと、野菜やお肉、乳製品など魅力的な食材がいっぱい。本日は、お腹も心も大満足の北海道グルメをどうぞ！

- ・ひじきとカニカマの和え物
- ・南瓜のクリーム煮
- ・じゃがバター
- ・焼き味噌ラーメン
- ・コーンサラダ

別途 ￥80

11月3日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥80

11月4日

水曜日

15品目摂ろう

弁当

- ・ナスのラザニア挟み揚げ
- ・鶏ごぼう南蛮
- ・焼き鯖南蛮漬け
- ・八宝菜
- ・ひき肉とじゃがいものオムレツ

我々には様々な栄養が必要です。健康に生活するにはエネルギー、たんぱく質、脂質、糖質、ミネラル、ビタミンをバランス良く！

- ・ひじきとちくわの煮物
- ・彩りおまめさん
- ・春巻き
- ・屋台風ソース焼きそば
- ・玉子ポテトサラダ

別途 ￥80

11月5日

木曜日

ひき肉ミンチ

弁当

- ・ハンバーグデミソース
- ・蓮根挟み揚げ
- ・サバの塩焼き
- ・鶏とキャベツのガパオ炒め
- ・鶏そぼろだし巻き

ひき肉は、肉を、無駄なく利用するために生活の知恵から生み出された料理法です。うまみを余すことなく十二分に利用することができます！

- ・南瓜のそぼろあんかけ
- ・切干大根とこんにゃくの煮物
- ・ミートボールケチャップ煮
- ・ミートスパゲティ
- ・ブロッコリーとツナのサラダ

別途 ￥80

11月6日

金曜日

代謝アップ

弁当

- ・ブラックホットチキン
- ・アスパラチーズ巻き
- ・鮭のクリーム煮
- ・豚と茄子の生姜炒め
- ・ネギネギ出汁巻き

筋肉の素であるたんぱく質や、栄養素の代謝のサポート役・ビタミンB群が基礎代謝を高めて太りにくい体に！

- ・豆のトマト煮込み
- ・オクラと桜えび
- ・大阪名物！ネギ焼き
- ・野菜たっぷりビーフン
- ・揚げごぼうのサラダ

別途 ￥80

1食当たり（おかずのみ）

毎日
ごはん

約 520kcal



ごはん並 約 856kcal

ごはん大 約 889kcal

ごはん小 約 721kcal

※その日のメニューによって多少前後します

http://shop.urban-dining.co.jp 毎日ごはん アーバンダイニング



11月9日

月曜日

菌カトレーニング

弁当

- ・ 鶏もも肉の味噌漬け焼き
- ・ チキンカツチーズソース
- ・ サバのキムチ焼き
- ・ 豚バラ焦がし醤油の生姜焼き
- ・ ヨーグルトが隠し味のオムレツ

乳酸菌で、ジブンをなかから鍛えましょう。つよいカラダは、一日ではつくれない。さあ、菌カトレーニングを始めましょう！

- ・ 金平ごぼう
- ・ 玉ねぎとコーンのバターソテー
- ・ 塩麹仕立てのサラダチキン
- ・ 昔懐かしナポリタン
- ・ 大豆のシーザーサラダ

別途 ￥80

11月10日

火曜日

居酒屋っぽい

弁当

- ・ 名物！鶏のから揚げ
- ・ 甘辛つくね
- ・ 子持ちシシャモ
- ・ 豚キムチ
- ・ 手作りだし巻き

居酒屋メニューはどれも食べやすく、おいしく、つつい箸が進む魅力的なメニューばかりですよ。しかもご飯にも相性抜群です！

- ・ ひじきとうす揚げの煮物
- ・ ボイルウインナー
- ・ 揚げたこ焼き
- ・ ソース焼きそば
- ・ ポテトサラダ

別途 ￥80

11月11日

水曜日

韓国風にマシッソヨ

弁当

- ・ ヤンニョムチキン
- ・ キムマリ(春雨の海苔巻き天ぷら)
- ・ サバの韓国風煮付け
- ・ タッカルビ
- ・ 韓国風玉子焼きケランマリ

今日の毎日ごはんは、食欲そそる韓国料理を取り入れました。

- ・ 切干大根とアスパラ韓国風
- ・ 彩リナムル
- ・ ニラチヂミ
- ・ 平打ち麺のもちもちチャプチェ
- ・ チョレギサラダ

別途 ￥80

11月12日

木曜日

酢の力

弁当

- ・ 梅酢チキン南蛮
- ・ 茄子挟み揚げ甘酢あんかけ
- ・ 鰯の南蛮漬け
- ・ 酢でさっぱり生姜焼き
- ・ 寿司屋の玉子焼き

酢には心筋梗塞や動脈硬化といった病気を予防するよい効果があるといわれています。健康的な体を保つために、酢を取りましょう！

- ・ ひじきのマヨネーズ和え
- ・ さっぱり肉じゃが
- ・ 豚水餃子～自家製酢醬油で～
- ・ ミートスパゲティ
- ・ 梅おかか大根サラダ

別途 ￥80

11月13日

金曜日

幕の内

弁当

- ・ 鶏ももの唐揚げ
- ・ 海老天
- ・ 鮭の塩焼き
- ・ ふかし南瓜の胡麻だれ
- ・ 玉子焼きかまぼこ添え

幕の内弁当の定義って何ぞ？ごまをかけた俵型白飯に【幕の内三種の神器】卵焼き・かまぼこ・焼き魚と揚げ物・煮物・漬け物などを詰め合わせたものだそうです！

- ・ 根菜の炊き合わせ
- ・ がんもどきと大根の煮物
- ・ 肉焼売
- ・ すき焼き焼きそば
- ・ 大根サラダ

別途 ￥80

1食当たり(おかずのみ)

毎日
ごはん

約 520kcal



ごはん並 約 856kcal

ごはん大 約 889kcal

ごはん小 約 721kcal

※その日のメニューによって多少前後します

http://shop.urban-dining.co.jp 毎日ごはん アーバンダイニング



11月16日

月曜日

和食でほっと

弁当

- ・カツオ風味！和風唐揚げ
- ・ごろっと鶏じゃが
- ・鮭の味噌焼き
- ・豚肉のすき焼き風
- ・紅ショウガのだし巻き

日本の伝統料理である和食。2013年には、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食のすばらしさは周知の事実ですが、理屈抜きにやっぱり和食が落ち着きます。

- ・蒸し南瓜のそぼろあんかけ
- ・厚揚げと小松菜のふくめ煮
- ・桜えびと水菜のかき揚げ
- ・明太焼きうどん

・インゲンの胡麻サラダ

別途 ¥80

11月17日

火曜日

レンコンの日

弁当

- ・レンコン挟み揚げ
- ・海老とレンコンのカツ
- ・アジの塩焼き
- ・豚とレンコンの生姜焼き
- ・お出したっぷり玉子焼き

1994年(平成6年)のこの日、全国のレンコン産地が集まって茨城県土浦市で「蓮根サミット」が開かれた。この「蓮根サミット」において記念日が制定されました。今日はレンコンづくし！

- ・レンコンのきんぴら
- ・お豆さんの炊いたん
- ・昔ながらのコロッケ
- ・根菜醤油焼きそば

・明太ポテトサラダ

別途 ¥80

11月18日

水曜日

おばんざい

弁当

- ・はんなり豆腐カツ
- ・京風！豚大根
- ・サバの焼びたし
- ・水菜とがんとどきの煮物
- ・玉子焼きにじゃこおろし

おばんざいとは京都の常の日の惣菜のことです。旬の素材、手近な食材を、手間をかけずに使い切る献立が特徴です。

- ・ほうれん草の胡麻汚し
- ・なすとかぼちゃの煮びたし
- ・焼き厚揚げのあんかけ
- ・高野豆腐と人参の卵とじ

・ひじきサラダ

別途 ¥80

11月19日

木曜日

野菜をおいしく

弁当

- ・舞茸チキン竜田
- ・キャベツたっぷりミンチカツ
- ・鯖の南蛮漬け
- ・豚ともやしの甘辛炒め
- ・コーンだし巻き

お野菜をたくさん食べたい！いつもより野菜を意識したメニューにしました。食物繊維やビタミンは、病気予防やダイエットに必須です。

- ・南瓜と根菜のきんぴら
- ・インゲン胡麻和え
- ・オクラのスパイシー揚げ
- ・野菜たっぷりピーマン
- ・和風ポテトサラダ

別途 ¥80

11月20日

金曜日

いい乾物の日

弁当

- ・ひじきハンバーグ
- ・桜えび衣のとり天
- ・塩鮭の焼いたん
- ・豚とキクラゲの中華炒め
- ・桜えびの出汁巻き

11月は十物の「十」の字が「十」「一」からなることから、20日は乾物の「乾」の字が「十」「日」「十」「乞」からなることから。つまり「11月20日にかんぶつを乞う」と読むことができる！

- ・切干大根とちくわの煮物
- ・お出したっぷり高野豆腐
- ・海鮮水餃子
- ・椎茸麻婆麺
- ・わかめサラダ

別途 ¥80

1食当たり(おかずのみ)

毎日
ごはん

約 520kcal



ごはん並 約 856kcal

ごはん大 約 889kcal

ごはん小 約 721kcal

※その日のメニューによって多少前後します

http://shop.urban-dining.co.jp 毎日ごはん アーバンダイニング



11月23日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥80

11月24日

火曜日

ビタミンCを取ろう！

弁当

- ・ レモンチキン南蛮
- ・ 厚切りチキンカツのトマトソース
- ・ 鮭のバター焼き
- ・ 豚とインゲンの卵とじ
- ・ ハムと菜の花のキッシュ
- ・ キャベツとちくわの煮物
- ・ 厚揚げとひじきの炊き合わせ
- ・ 蒸しどりねぎソース
- ・ 明太パスタ
- ・ カリフラワーのサラダ

別途 ￥80

ビタミンCをおいしく摂りましょう。ビタミンCがたっぷり含まれた野菜や果物で、体の内側からケアしましょう！

11月25日

水曜日

九州うまかもん

弁当

- ・ 中津からあげ
- ・ 大分とり天
- ・ アジの明太子焼き
- ・ ごろっと筑前煮
- ・ 胡麻サバ出汁巻き
- ・ 肉団子の水炊き
- ・ 茄子のこねり
- ・ さつま揚げ
- ・ 焼きラーメン
- ・ 黒豚しゃぶしゃぶサラダ

別途 ￥80

博多弁で「美味しいもの」を意味する「うまかもん」。というわけで本日は九州のうまかもん料理を集めました！

11月26日

木曜日

食物繊維で腸活

弁当

- ・ 鶏ごぼう南蛮
- ・ さつまいも挟み揚げ
- ・ 鮭チャンチャン
- ・ 鶏とこんにゃくの醤油炒め
- ・ コーンだし巻き
- ・ 里芋の煮っころがし
- ・ 白菜とベーコンの煮物
- ・ かぼちゃコロッケ
- ・ きゃべつたっぷりチャブチエ
- ・ 海藻と春雨のサラダ

別途 ￥80

近年、「腸活」という言葉もおなじみになりました。腸の健康には食物繊維が欠かせませんが、日本人は慢性的に不足がみ。そこで今日は食物繊維が摂れる献立にしました。

11月27日

金曜日

ホルモンのバランス

弁当

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ レンコンの挟み揚げ
- ・ サバの塩焼き
- ・ 豆腐チャンプルー
- ・ ひじきだし巻き
- ・ じゃがいもチーズ焼き
- ・ 切干大根とわかめの酢の物
- ・ 春巻き
- ・ 屋台風ソース焼きそば
- ・ 玉子ポテトサラダ

別途 ￥80

必要な栄養をまんべんなく、適量食べることが大事。バランスのよい食事といってもわかりにくいものです。ですから、なるべく数多くの食材を食べるようにしましょう。

1食当たり（おかずのみ）

毎日
ごはん

約 520kcal



ごはん並 約 856kcal

ごはん大 約 889kcal

ごはん小 約 721kcal

※その日のメニューによって多少前後します

<http://shop.urban-dining.co.jp>

毎日ごはん アーバンダイニング



11月30日

月曜日

ロコモ対策！

弁当

- ・豆腐ハンバーグ
- ・チキンカツチーズソース
- ・鮭のレモン焼き
- ・豚と青梗菜の中華炒め
- ・鯖だし巻き
- ・豆カレー
- ・ひじきとうす揚げの煮物
- ・がんものおでん風
- ・鮭のクリームパスタ
- ・厚揚げと和風サラダ

別途 ￥80

ロコモティブシンドロームとは、「立つ」「座る」「歩く」などの日常生活に支障をきたしている状態。骨や筋肉のもとになる栄養素を取ろう

12月1日

火曜日

弁当

・
・
・
・
・

・
・
・
・
・

別途 ￥80

12月2日

水曜日

弁当

・
・
・
・
・

・
・
・
・
・

別途 ￥80

12月3日

木曜日

弁当

・
・
・
・
・

別途 ￥80

12月4日

金曜日

弁当

・
・
・
・
・

・
・
・
・
・

別途 ￥80

毎日
ごはん

1食当たり（おかずのみ）

約 520kcal

ごはん並 約 856kcal

ごはん大 約 889kcal

ごはん小 約 721kcal

※その日のメニューによって多少前後します

<http://shop.urban-dining.co.jp>
 毎日ごはん アーバンダイニング