



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

海老ざんまい

弁当

- 海老フライ
- 海老ミンチカツ
- サバの塩焼き
- 海老風味★肉野菜炒め
- オムレツの海老クリームソース
- オクラと桜えびの和え物
- じゃがいものビスク煮込み
- 海老水餃子
- 海鮮焼きビーフン
- トマトと海老のコブサラダ

別途 ¥80

日本人が世界一食していると言われていた『海老』。記憶力、免疫力アップなど健康にもさまざまな効果があり、やはり魅力の食材であることは間違いありません。

12月2日

水曜日

満腹で低カロリー

弁当

- レンコン挟み揚げ
- 塩麴で漬けたムネ唐揚げ
- 鱈の塩焼き
- オクラチャンプルー
- トマトとキャベツのオムレツ
- 高野豆腐とインゲンの卵とじ
- 焼き厚揚げのあんかけ
- 肉焼売
- 彩りチャプチェ
- 蒸しどりのサラダ

別途 ¥80

満腹食べても低カロリーな献立。空腹感知らずの、食べ応えと栄養バランスを重視したメニューを集めました。

12月3日

木曜日

免疫力UPその①

①

弁当

- チキンカツ～しば漬けたタルタル～
- さつまいも挟み揚げ
- サバの味噌焼き
- 鶏むね肉のガーリックチーズ焼き
- ヨーグルトが隠し味の玉子焼き
- きんぴらごぼう
- ひじきと切干大根の煮物
- 豆のかき揚げ
- 牛乳たっぷり鮭のクリームパスタ
- コーンサラダ～ヨーグルトドレ～

別途 ¥80

【腸内細菌の善玉優位】この腸内細菌を善玉菌優位に保つことでも免疫力が高まることが解っています。生きた菌を体内へ入れることが免疫UPにつながります。

12月4日

金曜日

みんな大好き洋食

弁当

- デミハンバーグ
- 海老フライ自家製タルタル
- 鯖のトマト煮
- 鶏ストロガノフ
- スペイン風オムレツ
- ベーコンのポトフ風
- 茄子カレー
- グリルウインナー
- 昔懐かしいナポリタン
- ビーンズサラダ

別途 ¥80

レストランの定食をイメージして献立を考えました。

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

12月7日 月曜日

味わいしっかり減塩

弁当

- ・ 人参ミンチカツ
- ・ チキンカツデミグラスソース
- ・ 鰯の南蛮漬け焼き
- ・ 豚と水菜のハリハリ炒め
- ・ ツナだし巻き
- ・ 茄子のトマト煮込み
- ・ 白菜とベーコンの煮物
- ・ ふかし芋の海苔チーズかけ
- ・ 出汁香る！焼うどん
- ・ ポテトサラダ

別途 ¥80

塩分は控えたいけど、おいしくなきゃ嫌だ！そんな要望に応えるメニュー。高血圧や糖尿病に配慮できる、食材の旨味やダシを生かした味わいしっかりの献立です。

12月8日 火曜日

免疫力UPその②

弁当

- ・ ブラックホットチキン
- ・ アスパラチーズ巻き
- ・ サバのトマトアンチョビ煮
- ・ 豚の生姜炒め
- ・ ネギネギ出汁巻き
- ・ 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
- ・ ツナとコーンのサラダ

別途 ¥80

【身体全体の代謝を上げる】免疫の細胞達も常に新陳代謝を繰り返して新しく入れ替わっていますので、新たな免疫細胞を作り続ける材料(栄養素)の供給が必要です。

12月9日 水曜日

やっぱりチキン！

弁当

- ・ 自慢の唐揚
- ・ 鶏ストロガノフ
- ・ 鯖の味噌焼き
- ・ 鶏とキャベツのみそ炒め
- ・ そぼろだし巻き
- ・ 鶏とじゃがいものトマト煮込み
- ・ 鶏大根
- ・ チキンウインナー
- ・ 焼き鶏そば
- ・ 照り焼きチキンサラダ

別途 ¥80

お弁当の定番・唐揚げや鶏肉を使ったおかずを中心に作りました。

12月10日 木曜日

15品目摂ろう

弁当

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ レンコンの挟み揚げ
- ・ 鮭チャンチャン
- ・ 色どりプルコギ
- ・ ひき肉とじゃがいものオムレツ
- ・ ひじきとちくわの煮物
- ・ 人参ともやしのナムル風
- ・ 春巻き
- ・ 屋台風ソース焼きそば
- ・ 玉子ポテトサラダ

別途 ¥80

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！

12月11日 金曜日

3種の南蛮

弁当

- ・ 王道！チキン南蛮
- ・ 焼きチキン南蛮
- ・ チキンカツのマヨ南蛮
- ・ 回鍋肉
- ・ 紅しょうがの出汁巻き
- ・ 切干大根とインゲンの煮物
- ・ ほうれん草のお浸し
- ・ ミートコロケ
- ・ 彩りチャプチェ
- ・ からマヨサラダ

別途 ¥80

ポルトガル人が日本へたどり着くまでに訪れた東南アジアやインドのエッセンスが入り混じった「エスニック料理」のことを「南蛮料理」と呼ぶようになりました。

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

12月14日 月曜日

粘り強く!

ねばねば食材で午後からも粘り強く頑張りましょう

弁当

- ・ オクラ肉巻きカツ
- ・ とり天のなめたけソース
- ・ 鮭のチーズ焼き
- ・ スタミナプルコギ
- ・ とろろ昆布だし巻き
- ・ がんもどきの中華あんかけ
- ・ 小芋のにっころがし
- ・ 山芋の天ぷら
- ・ 焼うどん
- ・ だし仕立て! ねばねば サラダ
別途 ¥80

12月15日 火曜日

大人のお子様ランチ

子どものころの夢がたくさん詰まったお子様ランチ。大人の舌も満足させてくれる大人のお子様ランチ!

弁当

- ・ 赤ワイン仕立てのデミハンバーグ
- ・ 海老フライ! バジルタルタル
- ・ サバのケチャップ煮
- ・ ブロッコリーのパセリバター炒め
- ・ ほうれん草のオムレツ
- ・ ウィナーのトマトポトフ
- ・ ガーリックポテト
- ・ ミートコロケ
- ・ 茄子とひき肉の Pasta
- ・ マカロニサラダ
別途 ¥80

12月16日 水曜日

ライフオブSPICE

普段の生活にも食事にも刺激は必要。今日のランチはいつもよりスパイシーに!

弁当

- ・ 黒コショウ唐揚げ
- ・ タンドリーチキン
- ・ サバの山椒焼き
- ・ 鶏とじゃがいものバジル炒め
- ・ 煮卵~インド風~
- ・ 切干大根のペペロン風
- ・ 豆のスパイス炒め
- ・ ごぼうと枝豆のかき揚げクミン風味
- ・ タイ風春雨
- ・ インド風サラダ カチュンバ
別途 ¥80

12月17日 木曜日

喉の力、強化

私たちが生きていく上で食べる・飲む・話すは、すべて喉を使うことです。意外と酷使している部分なんです。

弁当

- ・ チキンカツ~ハニーマスタード~
- ・ レモンチキン南蛮
- ・ サバのおろし煮
- ・ 豚の生姜焼き
- ・ お出したっぷり玉子焼き
- ・ きざみオクラのおかか和え
- ・ 大根の炊いたん
- ・ 山芋のあおさ揚げ
- ・ トマトとほうれん草の Pasta
- ・ ほうれん草のポテトサラダ
別途 ¥80

12月18日 金曜日

ミックスフライ

“揚げ物を使ったお弁当”の定番といえば、外せないのがミックスフライ。数種類のフライが食べられるので、お得感が楽しめますよね。そこで本日はミックスフライに決定!

弁当

- ・ 海老のフライ
- ・ チキンのカツ
- ・ 手仕込みミンチカツ
- ・ 肉野菜炒め
- ・ トマトオムレツ
- ・ やみつきキャベツ
- ・ ひじきとほうれん草の煮物
- ・ サラダチキン★ケイジャンスパイス
- ・ ペペロンチーノ
- ・ ブロッコリーとコーンの サラダ
別途 ¥80



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



12月21日

月曜日

中華の力

弁当

- 中華屋さんの唐揚げ魔法の粉で!
- とり天チリソースがけ
- 鰯の香味油かけ
- 回鍋肉
- かに玉風

ランチといえば食欲そそる中華! ? 中華の定番を集めてみました。

- 白菜の中華煮
- 切干大根ときくらげの煮物
- お肉たっぷり蒸し焼売
- オイスター焼きそば
- からマヨサラダ

別途 ¥80

12月22日

火曜日

根菜で温活!

弁当

- レンコン挟み揚げ〜和風あん〜
- 小芋のコロケツ
- サバ大根
- さつまいもと豚のバター醤油炒め
- 関東風玉子焼き! 大根おろし添え

冷え性さんにとってカラダを冷やす食べ物は大敵! 冷え性さんなら根菜チョイスがマストです。

- 切干大根の煮物
- きんぴらごぼう
- 山芋のあおさ揚げ
- 根菜醤油焼きそば
- さつまいもとメークインのポテトサラダ

別途 ¥80

12月23日

水曜日

免疫力UPその③

弁当

- 鮭クリームコロケ
- 鶏むね肉の塩麴唐揚
- サバのガーリックチーズ焼き
- 豚とキャベツのクリーム煮
- 長芋のフリッタータ

【良質の睡眠】細菌やウイルスに対する抵抗力(免疫力)は、睡眠中に維持・強化されています。質の良い睡眠で、免疫力を強化しウイルスに負けない身体作りを目指しましょう!

- ラトウイユ
- ひじきと桜えびの煮物
- サラダチキントマト味
- 牛乳たっぷりカルボナーラペンネ
- 海老のコブサラダ

別途 ¥80

12月24日

木曜日

世界一周

弁当

- アメリカ! チキンパルミジャーノ
- スペイン風生ハムコロケ
- イギリス! フィッシュアンドチップス
- 赤味噌が決め手! 回鍋肉
- タイ風春雨入りオムレツ

世界のいろんな料理を集めました。おそらく世界一リーズナブルな世界一周旅行でしょうm(_)_m

- 豆とキャベツのカレー煮
- ソーセージのカッスーレ(煮込み)
- 台湾! 水餃子
- ローマ風カチョエペペ
- ギリシャ! タラモサラダ

別途 ¥80

12月25日

金曜日

クリスマスを意識

弁当

- クリスマス! フライドチキン
- パッファローローストチキン
- ほうれん草のミートローフ
- 鶏ストロガノフ
- トマトオムレツ

今日はクリスマスです! 毎日ごはんでもクリスマスを意識して赤と緑を意識して弁当を作ってみました。少しだけクリスマス気分。

- ベーコンとカリフラワーのコンソメ煮
- クリスマスチキンロール
- ウインナーのポトフ風
- ホームメイドケチャップのナポリタン
- ブロッコリーとトマトのサラダ

別途 ¥80

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

12月28日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥80

12月29日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥80

12月30日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥80

12月31日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥80

1月1日

金曜日

#N/A

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥80



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