

アーバンダイニング **毎日ごはん** 週刊メニュー表

12月28日 月曜日

#N/A

弁当

・
・
・
・
・

別途 ￥80

12月29日 火曜日

#N/A

弁当

・
・
・
・
・

別途 ￥80

12月30日 水曜日

#N/A

弁当

・
・
・
・
・

別途 ￥80

12月31日 木曜日

#N/A

弁当

・
・
・
・
・

別途 ￥80

1月1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



1月4日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥80

1月5日

火曜日

あけましておめでとう

弁当

- ・ 昆布(よろこんぶ)風味からあげ
- ・ 海老フライ
- ・ 出世魚！ブリの塩焼き
- ・ 鶏とレンコンの炒め煮
- ・ 玉子焼きとかまぼこ

あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いいたします。今日はめでたく縁起のいいメニューをそろえてみました！

- ・ 小魚(ごまめ)と切干大根の煮物
- ・ 紅白なます
- ・ きんぴらごぼう
- ・ 太く長く！焼うどん
- ・ 海老とトマトのサラダ

別途 ￥80

1月6日

水曜日

免疫力UPその①

弁当

- ・ チキンカツ～ヨーグルトタルタル～
- ・ 黒酢仕立ての酢鶏
- ・ サバの味噌焼き
- ・ 豚キムチ
- ・ かつお節たっぷり出汁巻き

【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。

- ・ 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

1月7日

木曜日

居酒屋っぽい

弁当

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ね。しかもご飯にも相性抜群です！

- ・ 名物！鶏のから揚げ
- ・ 甘辛つくね
- ・ 子持ちシシャモ
- ・ ポテトフライとオニオンリング
- ・ 手作りだし巻き
- ・ 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
- ・ 蒸しどりシーザーサラダ

別途 ￥80

1月8日

金曜日

いも・たこ・なんきん

弁当

- ・ さつまいも挟み揚げ
- ・ 手作りかぼちゃコロッケ
- ・ サバの塩焼き
- ・ ごろっと肉じゃが
- ・ ポテトオムレツ

女性の好むものとして「芝居、浄瑠璃、芋、蛸、南瓜」をあげたという説や江戸時代の慣用語。今の女性にも通用するのでしょうか？

- ・ 南瓜の炊いたん
- ・ 切干大根とこんにゃくの煮物
- ・ タコとむき枝豆のかき揚げ
- ・ タコのペペロンチーノ
- ・ ポテトサラダ

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



1月11日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥80

1月12日

火曜日

名古屋めし

弁当

- ・ 名古屋味噌カツ
- ・ 海老ふりやー
- ・ サバのかば焼き風
- ・ 茄子とピーマンの炒め物
- ・ あんかけ！厚焼き卵

名古屋めしとは、グルメ激戦区として知られる愛知県名古屋市の名物料理のことです。全国的に知られているメニューに更なるアレンジを利かせたアイデア料理が特徴です。

- ・ 大根の味噌おでん
- ・ 若竹煮
- ・ 手羽から
- ・ スパゲティ！イタリアン
- ・ マカロニサラダ

別途 ￥80

1月13日

水曜日

免疫力UPその②

弁当

- ・ ホットチキン
- ・ 大根の巻きカツ～みそだれ～
- ・ サバのトマトアンチョビ煮
- ・ 豚と茄子の生姜炒め
- ・ ネギネギ出汁巻き

【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。

- ・ 豆のスパイシーカレー煮込み
- ・ 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

1月14日

木曜日

冬が旬

弁当

- ・ 豚と白菜のミルフィーユカツ
- ・ 鶏とメークインのクリーム煮
- ・ サワラの西京焼き
- ・ 豚のすき焼き風
- ・ 海苔だし巻き

“今が旬”と呼ばれる食べ物には、冬なら温めるといったように、体にうまく働きかけてくれるものがたくさんあります。

- ・ ふかし南瓜のそぼろあんかけ
- ・ 大根のおでん風
- ・ 里芋コロッケ
- ・ 焼き！鍋焼きうどん
- ・ 大根サラダ

別途 ￥80

1月15日

金曜日

煮込みの魅力

弁当

- ・ デミグラス煮込みハンバーグ
- ・ 鶏もも肉ショウガ醤油煮
- ・ サバの中華煮込み
- ・ 豚と彩り野菜の炒め煮
- ・ 煮卵

寒い季節に欠かせない料理といえば煮込み料理！じっくりと時間をかけて煮込んだお肉やお野菜の美味しさは格別。そこで今日の弁当は「煮込み料理」

- ・ おばあちゃんの厚揚げ煮もの
- ・ メークインのポトフ
- ・ もちもち水餃子
- ・ ミートスパゲティ
- ・ ひじきサラダ

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



1月18日

月曜日

こつこつ、カルシウム

弁当

- ・ ヨーグルトが決め手！タンドリーチキン
- ・ チーズチキンカツ
- ・ 鮭のクリーム煮
- ・ 豚と小松菜の炒め物
- ・ 牛乳たっぷりオムレツ

骨の健康のために何かされていますか？ 骨は、体を支える柱であり、脳や内臓などを守り、カルシウムを蓄える、とても大切な役割を担っています。

- ・ がんもどきの煮物
- ・ ひじきと桜えびの煮物
- ・ 菜の花とコーンのかき揚げ
- ・ サバとネギの醤油焼きそば
- ・ 厚揚げのサラダ

別途 ￥80

1月19日

火曜日

免疫力UPその③

弁当

- ・ 自家製クリームコロッケ
- ・ 鶏むね肉の塩麹唐揚げ
- ・ 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！

- ・ 茄子とひき肉のトマト煮
- ・ 切干大根と豆の煮物
- ・ 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

1月20日

水曜日

チーズマシマシ

弁当

- ・ ガーリックチーズチキン
- ・ チキン南蛮チーズタルタル
- ・ サバのチーズ焼き
- ・ 豚キムチーズ
- ・ チーズオムレツ

チーズは生乳から作られるので、栄養がたっぷり入っています。うま味食生活に取り入れれば、美容と健康にもつながるといえます。

- ・ レンコンのきんぴら
- ・ ウインナーコーン
- ・ ブロッコリーのフリット
- ・ 昔なつかしナポリタン
- ・ 蒸しどりシーザーサラダ

別途 ￥80

1月21日

木曜日

肩こり解消

弁当

- ・ 梅酢の南蛮
- ・ ムネ肉のミュンヘン風唐揚げ
- ・ サバの磯部焼
- ・ 肉野菜の胡麻炒め
- ・ ねぎだし巻き

乳酸がコリの原因と言われています。クエン酸には、乳酸を代謝する働きがあります。タンパク質にもコリの改善に効果があります。

- ・ 切干大根の梅おかか
- ・ ラタトゥイユ
- ・ キャベツたっぷりお好み焼き
- ・ サバと水菜のパスタ
- ・ ねばねば海藻サラダ

別途 ￥80

1月22日

金曜日

カレーの日

弁当

- ・ タンドリー唐揚げ
- ・ チキンカツキーマ乗っけ
- ・ サバのガラムマサラ焼き
- ・ 小松菜とじゃがいものサブジ(炒め)
- ・ ひき肉のオムレツ

昭和57年1月22日に全国の小中学校で一斉にカレー給食が出されたことにちなんで定められました。

- ・ 大根のカレー煮
- ・ ほうれん草とコーンのソテー
- ・ コーンボール
- ・ 焼きカレーうどん
- ・ カチュンバルサラダ(レモン風味)

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



1月25日

月曜日

内臓脂肪撲滅

弁当

- ・ ムネ肉の唐揚げ
- ・ キャベツミンチカツ
- ・ 鰯のおろし煮
- ・ キャベツたっぷり回鍋肉
- ・ ツナだし巻き

お腹の脂肪対策には、バランスの良い食事や、適切なエネルギーが大切です。バランスの良い食事をサポートする食物繊維やタンパク質が含まれた献立を集めました。

- ・ 南瓜のふくめに
- ・ こんにゃくとごぼうの炒めに
- ・ 竹輪とわかめの煮物
- ・ 彩り焼きビーフン
- ・ 白菜と昆布のサラダ

別途 ¥80

1月26日

火曜日

UMAMI

弁当

- ・ トマト唐揚げ
- ・ ブロッコリー巻きカツ
- ・ サバのチーズ焼き
- ・ 豚肉のオイスター炒め
- ・ 海老風味！出汁巻き

“旨味”という言葉はよく耳にしますが、海外ではそのまま「UMAMI」と表記され、いまや世界共通語になっています。本日はうまみの強い食材のメニューラインナップです。

- ・ ふっくらうす揚げとひじきの煮物
- ・ キャベツのガーリックポトフ
- ・ サラダチキンバジル風味
- ・ 和風アンチョビパスタ
- ・ ハムとコーンのサラダ

別途 ¥80

1月27日

水曜日

幕の内

弁当

- ・ 鶏ももの唐揚げ幕の内Ver
- ・ 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い？か？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
- ・ 照り焼きチキンサラダ

別途 ¥80

1月28日

木曜日

脳をチューンアップする

弁当

- ・ ターメリックチキン
- ・ チキンカツ～赤ワインビネガーソース
- ・ サバのトマトアンチョビ焼き
- ・ 豚とアスパラのバター醤油炒め
- ・ ほうれん草だし巻き

脳にいい食材って知っていますか？ブドウ糖(脳のエネルギー源)・DHA・EPA(脳を活性化する)・レシチン(記憶力を良くする)の3つだそうです。

- ・ 南瓜の胡麻煮
- ・ 白滝と小松菜の煮物
- ・ アジフライ
- ・ 明太パスタ
- ・ 玉子たっぷりポテトサラダ

別途 ¥80

1月29日

金曜日

15品目摂ろう

弁当

- ・ ナスのラザニア挟み揚げ
- ・ 回鍋肉巻き
- ・ サバのガーリック焼き
- ・ 肉野菜炒め
- ・ 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
- ・ 彩りおまめさんの炊いたん
- ・ ベーコンとコーンのかき揚げ
- ・ 野菜たっぷりチャプチェ
- ・ 揚げ野菜のサラダ

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