



2月1日

月曜日

玉子が好き

弁当

- ・ たまご春巻
- ・ オムチキンカツ
- ・ サバの明太ソースがけ
- ・ 豚とインゲンの卵とじ
- ・ お出したっぷりだし巻き玉子

焼く、炒める、如でる、生など、どの調理方法でもおいしく食べられて、和洋中どんな料理にも活躍してくれる卵。栄養価にも優れた卵。今日は「たまご料理」をテーマにしてみました。

- ・ 大根と煮卵
- ・ 切干大根と人参の煮物
- ・ ミートコロケ
- ・ カルボナーラ
- ・ 玉子サラダ

別途 ¥80

2月2日

火曜日

中華四大料理

弁当

- ・ 広東★油淋鶏
- ・ 四川★麻婆ナス挟み揚げ
- ・ 上海★サバの醤油煮込みあんかけ
- ・ 四川★回鍋肉
- ・ 広東★かに玉風あんかけ

「中華」と一括りにされることが多いのですが、中でも四大料理と言われるのが「山東料理」「広東料理」「江蘇料理」「四川料理」です。

- ・ 広東★豚とブロッコリーのオイスター炒
- ・ 上海★八宝菜
- ・ 北京★水餃子
- ・ 四川★青椒肉絲メン
- ・ 四川★棒棒鶏サラダ

別途 ¥80

2月3日

水曜日

大豆の日

弁当

- ・ 大豆ハンバーグ〜和風ソース〜
- ・ チキンカツ豆乳ホワイトソース
- ・ サバの豆板醤焼き
- ・ 厚揚げチャンプルー
- ・ 豆豆オムレツ

2月3日は節分の日…だけではありません。豆まきで使われる大豆の日でもあります。大豆は、弥生時代に稲作と共に中国から日本に伝わったと言われています。

- ・ 高野豆腐の野菜あんかけ
- ・ おめめさんの炊いたん
- ・ サラダチキン焦がし醤油かけ
- ・ 豆苗と豚肉の焼きそば
- ・ 豆乳シーザードサラダ

別途 ¥80

2月4日

木曜日

免疫力UPその①

①

弁当

- ・ チキンカツ〜しば漬けタルタル〜
- ・ 鶏とゴボウのつまみ揚げ
- ・ サバの味噌焼き
- ・ 豚キムチ
- ・ チーズオムレツ

【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。

- ・ こんにゃくのピリ辛炒め
- ・ ひじきと切干大根の煮物
- ・ 玉ねぎと水菜のかき揚げ
- ・ 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

2月5日

金曜日

おかずランキング

弁当

- ・ 1位「玉子焼き」
- ・ 2位「鶏の揚げ」
- ・ 3位「煮物」ひじき煮
- ・ 4位「海老フライ」
- ・ 5位「生姜焼き」

入っていると嬉しい、お弁当の定番おかずは？という調査で、総合ランキング1位は「卵焼き」だそうです。本日は1位から9位のおかずを揃えてみました。

- ・ 6位「きんぴらごぼう」
- ・ 7位「焼き魚」サバの塩焼き
- ・ 8位「ハンバーグ」
- ・ 9位「ウインナー」
- ・ 10位「サラダ」コーンサラダ

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



2月8日

月曜日

ビタミンB1で活 力アップ

ビタミンB1で糖質をエネルギーに変え、毎日の活力を生み出します。とにかく今日も元気に過ごしましょう！

弁当

- ・厚切りチキンカツのトマトソース
- ・ナス挟み揚げ甘酢あんかけ
- ・鮭のバター焼き
- ・豚とインゲンの卵とじ
- ・ツナだし巻き

・大豆カレー

・厚揚げとひじきの炊き合わせ

・蒸しどりねぎソース

・麻婆春雨

・ハムとコーンのサラダ

別途 ¥80

2月9日

火曜日

肉の日

弁当

- ・出汁が決め手！牛すき焼き
- ・鶏のから揚げ
- ・ウインナーの肉巻きカツ
- ・肉野菜炒め
- ・そぼろだし巻き

日付は「に(2)く(9)」(肉)と読む語呂合わせから。今日のはがっつり行きましょう！

・ベーコンと白菜の洋風煮

・スジ大根

・サラダチキン〜ケイジャンスパイス〜

・ミートスパゲティ

・冷しゃぶサラダ

別途 ¥80

2月10日

水曜日

海老さんまい

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

日本人が世界一食していると言われている『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。

・オクラと桜えびの和え物

・じゃがいものビスコ煮込み

・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

2月11日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥80

2月12日

金曜日

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
- ・鮭のクリーム煮
- ・豚とキャベツの生姜炒め
- ・かに玉風〜ピリ辛あんかけ〜

【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。

・豆のトマト煮込み

・焼きネギと大根の炊き合せ

・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



2月15日

月曜日

映えるを意識

弁当

- ・キャベツたっぷり！とんかつ
- ・スコッチエッグ風カツ
- ・映えろ！回鍋肉巻き
- ・鮭と南瓜のソテー～ほうれん草ソース～
- ・トマトとほうれん草のキッシュ

本日は映える弁当に挑戦してみました！もし気に入っていただければ投稿よろしくお願いしますm(_ _)m

- ・ウインナーとブロッコリーのポトフ
- ・彩りピーマンと茄子の炒め煮
- ・ビックリ！手作りコロケ
- ・ごま麻婆春雨

・映え！ポテトサラダ

別途 ￥80

2月16日

火曜日

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！

- ・ラタトゥイユ
- ・ひじきと桜えびの煮物
- ・サラダチキンマト味噌
- ・チョコレートが隠し味！ポロネーゼ
- ・蒸しどりシーザーサラダ

別途 ￥80

2月17日

水曜日

タンパク質！鶏三昧

弁当

- ・自慢の唐～揚げだれ～
- ・鶏ミンチレンコン挟み揚げ
- ・サバの塩焼き
- ・ハッシュドチキン
- ・お出したっぷりだし巻き玉子

ヘルシーなイメージのある鶏肉には、豊富なタンパク質やビタミン、コラーゲンなど嬉しい栄養素がたくさん詰まっています。

- ・鶏とごぼうのピリ辛炒め
- ・大根のそぼろあんかけ
- ・チキンウインナー
- ・鶏ソース焼きそば
- ・照り焼きチキンサラダ

別途 ￥80

2月18日

木曜日

アンチエイジング

弁当

- ・鶏もも肉のグリル～赤ワインソース～
- ・とり天★抹茶塩で
- ・サバの照り焼き
- ・豚の生姜焼き
- ・ニラ玉

老化の原因で最近注目されているのが、体の「酸化」です。抗酸化作用のある栄養素は、ビタミンCやビタミンE、ポリフェノール類、ミネラル類が挙げられます。

- ・茄子の煮びたし
- ・小松菜とうす揚げの炊いたん
- ・レンコンのフライ
- ・カラフルピーマンのトマトパスタ
- ・ひじきサラダ

別途 ￥80

2月19日

金曜日

韓国風にマシッソ

弁当

- ・オモニの唐揚げ
- ・キムマリ(春雨の海苔巻き天ぷら)
- ・センソクイ(サバの塩焼き)
- ・チュクポックム(豚のコチジャン炒)
- ・ケランマリ(韓国風玉子焼き)

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。

- ・ひじきの韓国煮
- ・サムゲタン風蒸しどり
- ・サラダチキン！コチュジャンソース
- ・色どりチャブチェ
- ・チコレギサラダ

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



2月22日

月曜日

おでんの日

弁当

- ・ ロールキャベツ〜トマトコンソメ〜
- ・ 手羽元揚げ煮
- ・ 鰯の唐揚げ
- ・ 豚とゴボウのピリ辛炒め
- ・ じっくり炊いた煮卵

日付はアツアツのおでんは「ふーふーふー」と息を吹きかけて食べることから、「2(ふー)2(ふー)2(ふー)」と読む語呂合わせからだそうです。本日はおでんを意識した献立です！

- ・ 大根の煮物
- ・ ちくわの厚揚げの炊合せ
- ・ 肉焼売
- ・ 牛スジ焼きうどん
- ・ ピリ辛こんにゃくサラダ

別途 ￥80

2月23日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥80

2月24日

水曜日

カッコいい体形

弁当

- ・ 厚切りチキンカボホワイトソース
- ・ 明太子唐揚げ
- ・ 鮭のチャンチャン風
- ・ 鶏むね肉の彩りチャンプルー
- ・ 菜の花の出汁巻き

「ダイエットをしても痩せられない」という方はもしかしたら代謝が低いかも！？筋肉の素である蛋白質や、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！

- ・ ブロッコリーとカリフラワールのグリル
- ・ ひじきとほうれん草の煮物
- ・ アジフライ
- ・ 野菜たっぷりビーフン
- ・ 豆豆サラダ

別途 ￥80

2月25日

木曜日

根菜で温活！

弁当

- ・ レンコン挟み揚げ〜和風あん〜
- ・ 鶏ごぼう南蛮
- ・ サバと大根の煮付け
- ・ さつまいもと豚のバター醤油炒め
- ・ キャロットオムレツ

冷え性さんにとってカラダを冷やす食べ物は天敵！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

2月26日

金曜日

15品目摂ろう

弁当

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ ナスの挟み揚げ甘酢あんかけ
- ・ 焼き鯖南蛮漬け
- ・ 厚揚げチャンプルー
- ・ トマトバジルのオムレツ

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
- ・ 人参ともやしのナムル風
- ・ 春巻き
- ・ 五目焼きそば
- ・ ツナとブロッコリーのサラダ

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

アーバンダイニング



毎日ごはん

週刊メニュー表

3月1日

月曜日

弁当

・
・
・
・
・

別途 ￥80

3月2日

火曜日

弁当

・
・
・
・
・

別途 ￥80

3月3日

水曜日

弁当

・
・
・
・
・

別途 ￥80

3月4日

木曜日

弁当

・
・
・
・
・

別途 ￥80

3月5日

金曜日

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

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