



3月1日

月曜日

沖縄なんくるないさー

弁当

- ・チキンカツ～タコライス風～
- ・鶏の沖縄天ぷら
- ・鰯の唐揚げ
- ・豆腐チャンプルー
- ・ポーク玉子

・ニンジンシリシリ

・沖縄おでんの大根

・ヒラヤーチー(沖縄風お好み焼き)

・焼き沖縄そば

・ラフテーサラダ

別途 ¥80

南国には南国ならではの食べ物があります。日本の食べ物シリーズ沖縄編！多くの島と美しい海と雄大な自然を抱える沖縄県のグルメのお弁当です。

3月2日

火曜日

肌すこやか

弁当

- ・キャベツたっぷりミンチカツ
- ・トマト唐揚げ
- ・サバのレモン焼き
- ・豚肉と3色ピーマンのオイスター炒め
- ・枝豆のオムレツ

・豆カレー

・南瓜のクリーム煮

・イワシフライ

・ビタミンC！野菜焼きそば

・ブロッコリーとひじきのサラダ

別途 ¥80

刀サカサ肌は、皮脂の分泌重や肌の水分不足が原因！食事から肌環境を整えましょう。ビタミンC、E、たんぱく質などが新陳代謝を高め、血行促進し、肌にハリと潤いを与えます。

3月3日

水曜日

ひな祭り

弁当

- ・唐揚げひな祭りバージョン
- ・雛あられチキンカツ
- ・桜魚(ワカサギ)の天ぷら
- ・海老とむき枝豆の炒め物
- ・さくら玉子焼き

・ブロッコリーとウインナーのポトフ

・大根の海老だしで炊いたん

・サラダチキン桜ソース

・チラシそば

・ハムとコーンのサラダ

別途 ¥80

ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う意味が込められます。ひな祭りの行事食の意味が分かったら、食べるのもさらに楽しくなりますね。

3月4日

木曜日

よく噛んで

弁当

- ・蓮根挟み揚げ
- ・胡麻唐揚げ
- ・サワラの塩焼き
- ・ムネ肉の中華炒め
- ・じゃがいものオムレツ

・ごぼうのきんぴら

・切干大根とこんにゃくの煮物

・さつまいものフライ

・肉野菜焼うどん

・スパイシーサラダチキン

別途 ¥80

食べ物を噛んで味わうことを咀嚼といいます。健康な歯で食べ物をしっかり噛むことは、全身の健康維持に大きな効果があります。今日はよく噛んで食べましょう。

3月5日

金曜日

免疫力UPその①

弁当

- ・チキンカツ～しば漬けタルタル～
- ・豆腐ハンバーグ
- ・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オムレツ

・切干大根とアスパラガスの煮物

・コーンバター

・豆のかき揚げ

・牛乳たっぷり鮭のクリームパスタ

・ムネ肉とゴボウのシーザーサラダ

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。

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



3月8日

月曜日

名古屋めし

弁当

- ・海老ふりゃー
- ・名古屋味噌カツ
- ・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。

- ・大根の味噌おでん風
- ・若竹煮
- ・手羽から
- ・スパゲティ！イタリアン
- ・えび天サラダ

別途 ￥80

3月9日

火曜日

酢の魅力

弁当

- ・黒酢で仕上げた酢鶏
- ・茄子挟み揚げ甘酢あんかけ
- ・サバの南蛮漬け
- ・さっぱり生姜焼き
- ・寿司屋の玉子焼き

今日は「さ(3)く(9)さん」(酢酸)の日ですよ！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
- ・鶏と大根のさっぱり煮込み
- ・豚水餃子
- ・ミートスパゲティ
- ・梅おかか大根サラダ

別途 ￥80

3月10日

水曜日

15品目摂ろう

弁当

- ・菜の花と人参の巻きカツ
- ・ポテトチーズ挟み揚げ
- ・サバの中華あんかけ
- ・厚揚げチャンプルー
- ・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
- ・おめさんの炊いたん
- ・春巻き
- ・野菜たっぷりチャプチェ
- ・玉子ポテトサラダ

別途 ￥80

3月11日

木曜日

風邪に負けない

弁当

- ・さつまいも挟み揚げ
- ・鶏ムネ肉の塩麹からあげ
- ・サバの塩焼き
- ・鶏とこんにゃくの醤油炒め
- ・菜の花とコーンのオムレツ

免疫力を高めてウイルスに負けない体作りを！免疫細胞の70%は腸に存在するといわれており、腸を元気にすることが免疫力向上につながります。

- ・里芋の煮っころがし
- ・白菜とベーコンの煮物
- ・肉焼売
- ・ソース焼きそば
- ・玉ねぎと鯖のサラダ

別途 ￥80

3月12日

金曜日

血糖値を下げる

弁当

- ・小松菜のクリームコロッケ
- ・香ばし！玉ねぎとり天
- ・サバのチーズ焼き
- ・豆豆スパイシー炒め
- ・牛乳たっぷりオムレツ

血糖値が高い人に共通してみられるのがミネラル不足といわれています。ミネラルは野菜に含まれる栄養成分で、インスリンの糖代謝作用を助けます。

- ・オクラのおかか和え
- ・ひじきとほうれん草の煮物
- ・ポイルウインナー
- ・玉子たっぷりカルボナーラ
- ・ポテトとハムのサラダ

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

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



3月15日

月曜日

免疫力UPその②

弁当

- ・ブラックホットチキン
- ・大根の巻きカツ～みそだれ～
- ・鮭のクリーム煮
- ・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。

- ・豆のトマト煮込み
- ・ふかし南瓜生姜あんかけ
- ・大阪名物！ネギ焼き
- ・ペペロンチーノ
- ・そばサラダ

別途 ¥80

3月16日

火曜日

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
- ・麻婆豆腐サラダ

別途 ¥80

3月17日

水曜日

野菜をおいしく

弁当

- ・玉ねぎ竜田！玉ねぎソース
- ・ほぼ人参のミンチカツ
- ・鯖の南蛮漬け
- ・豚ともやしの甘辛炒め
- ・ほうれん草のオムレツ

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、病気の予防やダイエットに必須です。

- ・色どりきんぴらごぼう
- ・インゲン胡麻和え
- ・レンコンのフライ
- ・野菜たっぷりビーフン
- ・きざみオクラとひじきのサラダ

別途 ¥80

3月18日

木曜日

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、つい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！

- ・ひじきとうす揚げの煮物
- ・ポイルウインナー
- ・揚げたこ焼き
- ・海鮮塩焼きそば
- ・ポテトサラダ

別途 ¥80

3月19日

金曜日

眠育の日

弁当

- ・自家製コーンクリームコロッケ
- ・鶏むね肉の塩麹唐揚げ
- ・サバのガーリックチーズ焼き
- ・豚とキャベツの白ワイン蒸し
- ・長芋のフリッタータ

口付は「みんな(3)い(1)く(9)」(眠育)と読む語呂合わせから。「眠育」を幅広い世代に認知拡大していくことが目的だそうです。今日は良質な睡眠を目指したメニューにしました。

- ・ラタトゥイユ
- ・ひじきと桜えびの煮物
- ・よだれ鶏★特製みそだれ
- ・チョコレートが隠し味！ポロネーゼ
- ・海老のコブサラダ

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



3月22日

月曜日

満腹で低カロリー

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。

弁当

- ・レンコン挟み焼き〜照り焼きソース〜
- ・グリルチキンブラックペッパー
- ・鰯の塩焼き
- ・蒸し豚とブロッコリー
- ・トマトとキャベツのオムレツ

- ・白滝と白菜の煮物
- ・メークインのポトフ
- ・海老水餃子
- ・彩り野菜のチャプチェ

豆腐サラダ

別途 ¥80

3月23日

火曜日

菌カトレーニング

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！

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

- ・じゃがいものビールシチュー
- ・玉ねぎとコーンのバターソテー
- ・蒸しどりコチジャンソース
- ・トマトとアンチョビのパスタ

大豆のシーザーサラダ

別途 ¥80

3月24日

水曜日

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
- ・チキンカツデミソース
- ・手仕込みミンチカツ
- ・肉野菜炒め
- ・お出したっぷりだし巻き玉子

- ・やみつきキャベツ
- ・ひじきとほうれん草の煮物
- ・じゃがいものバターソテー

ブロッコリーとコーンの

サラダ

別途 ¥80

3月25日

木曜日

散歩にゴー

日付は「さん(3)ぽに(2)ごー(5)」(散歩にゴー)と読む語呂合わせから、春の外出や行楽を楽しんでもらいたいとの想いが込められている。足腰強化メニューをどうぞ！

弁当

- ・塩麴で漬けたムネ肉からあげ
- ・ムネ肉で Tandori チキン
- ・サバの塩焼き
- ・豚肉とインゲンんの卵とじ
- ・人参オムレツ

- ・大根のさば缶煮
- ・がんもと小松菜の煮物
- ・サラダチキンバジル風味
- ・豆乳クリームパスタ

厚揚げと和風サラダ

別途 ¥80

3月26日

金曜日

幕の内

幕の内弁当の定義って何ぞしるすか？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！

弁当

- ・鶏もも肉の唐揚げ幕の内 Ver
- ・海老天〜特製醤油ダレ〜
- ・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

根菜の炊き合わせ

がんもどきと大根の煮物

肉焼売

五目焼きそば

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



3月29日

月曜日

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
- ・ 水菜とがんもどきの煮物
- ・ 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

3月30日

火曜日

ロコモ対策！

弁当

- ・ 豆腐ハンバーグ
- ・ ムネ肉塩麹焼き
- ・ 焼きあじの南蛮漬け
- ・ 豚肉と小松菜のオイスター炒め
- ・ 桜えびのだし巻き

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

- ・ 豆カレー
- ・ わかめと厚揚げの炊いたん
- ・ ちくわの磯部揚げ
- ・ 鯖と水菜の和風パスタ
- ・ 厚切りハムのサラダ

別途 ￥80

3月31日

水曜日

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

4月1日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥80

4月2日

金曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

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