



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お惣菜のことです。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

和洋折衷な

弁当

- ・ 鶏の竜田！香草揚げ
- ・ 照り焼きチキン★オランダソース
- ・ 鮭のマヨグラタン
- ・ 豚バラのガーリックジンジャー炒め
- ・ オムレツの黒胡麻ソース

和洋折衷とは文字通り、和と洋の良いところを合わせた事を意味します。お料理でいう和洋折衷は、繊細な「日本料理」と華やかな「西洋料理」を取り入れたお料理をさします。

- ・ 大根とベーコンの煮物
- ・ インゲンの味噌バター和え
- ・ 小芋のフリットあおさかけ
- ・ 鮭の和風ペペロンチーノ
- ・ 大根と生ハムのサラダ

別途 ￥80

4月2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
- ・ 鰯の南蛮漬け
- ・ 回鍋肉
- ・ 紅ショウガの出汁巻き

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。

- ・ 切干大根とインゲンの煮物
- ・ ほうれん草のお浸し
- ・ ミートコロッケ
- ・ 彩りチャプチェ
- ・ からマヨサラダ

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



4月5日

月曜日

味いしっかり減塩

弁当

- ・ 人参とトマトのミンチカツ
- ・ 彩り酢鶏
- ・ 鯖のピリ辛焼き
- ・ 茄子とひき肉のピリ辛炒め
- ・ お出したっぷり！玉子焼き
- ・ ラタトゥイユ
- ・ 白菜とベーコンの煮物
- ・ アジフライ
- ・ かつおだし！焼うどん
- ・ バジルポテトサラダ

別途 ￥80

塩分は控えたいけど、おいしくな
ぎや嫌だ！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
味いしっかりの献立です。

4月6日

火曜日

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
- ・ じゃがいもとコーンのバターソテー
- ・ 昔なつかしナポリタン
- ・ 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。

4月7日

水曜日

食物繊維で腸活

弁当

- ・ 鶏ごぼう南蛮
- ・ さつまいも挟み揚げ
- ・ キャベツたっぷり！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
- ・ 里芋とゴボウの煮っころがし
- ・ 白菜とベーコンの煮物
- ・ ワカメとエノキのナムル
- ・ チンジャオ焼きそば
- ・ 揚げレンコンのサラダ

別途 ￥80

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

4月8日

木曜日

DHAで体メンテナンス

弁当

- ・ 鯖の竜田揚げ
- ・ アジフライ～自家製タルタル～
- ・ 鰯の味噌焼き
- ・ 豚の生姜焼き
- ・ ツナだし巻き
- ・ 大根のサバ缶煮
- ・ 南瓜のカツオ煮
- ・ 海鮮水餃子
- ・ 和風アンチョビパスタ
- ・ ブロッコリーとツナのサ
ラダ

別途 ￥80

DHAを摂取することで血をサラサラ
にし、コレステロールの値を下げ、
善玉コレステロールを増やしてくれ
ます。

4月9日

金曜日

赤い

弁当

- ・ オモニの唐揚げ
- ・ チキンカツマトソース
- ・ 鮭の塩焼き
- ・ 赤ピーマンと豚のオイスター炒め
- ・ トマトオムレツ
- ・ 人参のきんぴら
- ・ ウインナーのトマトポトフ
- ・ 南瓜と大豆のラタトゥイユ
- ・ マーボー麺
- ・ トマトとペンネのサラダ

別途 ￥80

情熱の赤！赤い食材を集めました！



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

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

毎日ごはん アーバンダイニング



4月12日

月曜日

ミネラル注入！

不足すると体調不良を引き起こすミネラル。体内で作ることができないため、食事を通じて絶えず摂取する必要があります。

弁当

- ・海老香る！桜チキン南蛮
- ・ほうれん草のクリームコロッケ
- ・サバの南蛮漬け
- ・ジャーマンチキン
- ・サバ缶だし巻き

- ・ひじきの白和え
- ・ひき肉とオクラの炒め物
- ・ブロッコリーとツナの和え物
- ・あさりとキノコの和風パスタ
- ・塩コブの冷しゃぶサラダ

別途 ￥80

4月13日

火曜日

中華の力

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。

弁当

- ・とりの唐揚げ★マジックパウダーで
- ・肉団子の甘酢
- ・白身フライ中華あんかけ
- ・回鍋肉
- ・かに玉風

- ・白菜の中華煮
- ・切干大根ときくらげの煮物
- ・蒸しどりねぎソース
- ・オイスター焼きそば
- ・海老チリサラダ

別途 ￥80

4月14日

水曜日

ビタミンCを取ろう！

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！

弁当

- ・レモンチキン南蛮
- ・ほうれん草のミートローフ
- ・サバのレモン焼き
- ・3食ピーマンと豚バラの炒め物
- ・ハムと菜の花のキッシュ

- ・キャベツとちくわの煮物
- ・じゃがベーコン
- ・ちくわの天ぷら
- ・明太パスタ
- ・ブロッコリーとトマトのサラダ

別途 ￥80

4月15日

木曜日

こつこつ、カルシウム

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。

弁当

- ・ヨーグルトが決め手！タンドリーチキン
- ・豆腐ハンバーグ
- ・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

- ・高野豆腐の煮物
- ・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

4月16日

金曜日

和食でほっと

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。

弁当

- ・ごろっと鶏じゃが
- ・カツオ風味！和風唐揚げ
- ・サバの味噌焼き
- ・豚の生姜焼きみぞれ和え
- ・紅ショウガのだし巻き

- ・蒸し南瓜のそぼろあんかけ
- ・お豆さんの炊いたん
- ・桜えびのかき揚げ
- ・明太焼きうどん
- ・インゲンの胡麻サラダ

別途 ￥80

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



4月19日

月曜日

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
- ・サバの中華あんかけ
- ・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

4月20日

火曜日

大人のお子様ランチ

弁当

- ・赤ワイン仕立てのデミハamburger
- ・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
- ・カリフラワーのオムレツ

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！

- ・ウインナーのトマトポトフ
- ・メークインのガーリックソテー
- ・ミートコロケ
- ・ポロネーゼ
- ・マカロニサラダ

別途 ¥80

4月21日

水曜日

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

4月22日

木曜日

気分が上がる

弁当

- ・3種のチーズ唐揚げ
- ・とり天～抹茶塩で～
- ・サーモンのムニエル
- ・豚バラ肉のオイスター炒め
- ・ほうれん草と小エビの出汁巻き

なんとなく気分が晴れない、やる気が出ない、なんてことは誰にでもあります。そんな時は、食べ物の力を借りてみては？

- ・厚揚げと鯖の煮物
- ・鶏とごぼうの柳川
- ・サラダチキン！オレンジソース
- ・チョコレートが隠し味！ポロネーゼ
- ・和風オニオンサラダ

別途 ¥80

4月23日

金曜日

世界一周

弁当

- ・アメリカ！チキンバルミジャーノ
- ・トルコ！ナス肉詰めカルヌヤルク風
- ・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
- ・フランス！じゃがいものガレット

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

- ・スウェーデンのミートボール
- ・ソーセージのカッスーレ（煮込み）
- ・台湾！水餃子
- ・タイ！ガパオ麺
- ・ギリシャ！タラモサラダ

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



4月26日

月曜日

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)
- ・ サバの韓国風胡麻煮
- ・ チーズダッカルビ
- ・ 韓国風玉子焼きケランマリ
- ・ 切干大根とアスパラ韓国風
- ・ 白菜と青じそのナムル
- ・ ニラチヂミ
- ・ 平打ち麺のもちもちチャプチェ
- ・ 鶏むね肉のチョレギサラダ

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。

別途 ￥80

4月27日

火曜日

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
- ・ 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 Pasta
- ・ わかめとオクラのサラダ

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。

別途 ￥80

4月28日

水曜日

日本ご当地料理

弁当

- ・ 三春グルメンチ
- ・ 大分！とり天
- ・ 北海道！鮭チャンチャン焼き
- ・ 岐阜県！鶏チャン焼き
- ・ 京風だし巻き
- ・ 山形！芋煮
- ・ 徳島！ならえ
- ・ 沖縄！ヒラヤーチー
- ・ 群馬県！太田焼きそば
- ・ 高菜明太ポテトサラダ

日本各地の郷土料理を再現！日本伝統の郷土料理をオフィスでお気軽に楽しめる、日本全国のご当地メニューで食べ歩き気分を味わってみませんか？

別途 ￥80

4月29日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥80

4月30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