



5月3日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥80

5月4日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥80

5月5日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥80

5月6日

木曜日

コロッケの日

弁当

- ・ お肉ゴロゴロのポテトコロッケ
- ・ コーンクリームコロッケ
- ・ 豆と野菜のグリーンコロッケ
- ・ 肉野菜炒め
- ・ ポテトオムレツ

コ(5)ロ(6)ツケ」と読む語呂合わせから。記念日は一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されました。今日はコロッケ定食です！

- ・ キャベツとちくわのコンソメ煮
- ・ 大根のジンジャーガーリック炒め
- ・ コーンバター
- ・ ペペロンチーノ
- ・ ブロッコリーとツナのサラダ

別途 ¥80

5月7日

金曜日

コナモン(粉物)の日

弁当

- ・ 具たくさんお好み焼き
- ・ 鶏のから揚げ
- ・ サバのもちチーズ焼き
- ・ キムチポッカ
- ・ とん平焼き風玉子焼き

「コナモンの日」は、コナモンを愛するメンバーで構成される民間団体「日本コナモン協会」が2003年(平成15年)に制定。日付は「こ(5)な(7)」と読む語呂合せから制定されました！

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



5月10日

月曜日

免疫力UPその

①

弁当

- ・チキンカツ～しば漬けタルタル～
- ・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でも免疫力が高まる事が解っています。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

5月11日

火曜日

ビタミンB1で活力アップ

弁当

- ・ 厚切りチキンカツのトマトソース
- ・ 鶏むね肉の胡麻揚げ
- ・ 鮭のバター焼き
- ・ 豚とインゲンの卵とじ
- ・ ツナだし巻き

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！

- ・ 大豆カレー
- ・ 厚揚げの卵とじ
- ・ 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

5月12日

水曜日

居酒屋っぽい

弁当

- ・ 名物！鶏のから揚げ
- ・ 甘辛つくね
- ・ 子持ちシシヤモ
- ・ 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、つつい箸が進む魅力的なメニューばかりですよ。しかもご飯にも相性抜群です！

- ・ ひじきとうす揚げの煮物
- ・ 炙りウインナー
- ・ 揚げたこ焼き
- ・ ソース焼きそば
- ・ ポテトサラダ
別途 ¥80

5月13日

木曜日

タンパク質！鶏三昧

弁当

- ・ 自慢の唐揚げ～塩だれ～
- ・ 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
- ・ そぼろだし巻き

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
- ・ ツナマヨひじき
- ・ 棒棒鶏
- ・ 鶏ミンチ！ミートスパゲティ
- ・ 照り焼きチキンサラダ
別途 ¥80

5月14日

金曜日

ライフオブSPICE

弁当

- ・ 黒コショウ唐揚げ
- ・ とり天カレー南蛮
- ・ 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～

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！

- ・ 切干大根のペペロン風
- ・ 豆のスパイス炒め
- ・ オールスパイス！サラダチキン
- ・ 焼き担々麺
- ・ インド風サラダ カチュンバ
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



5月17日

月曜日

脳をチューンアップする

弁当

- ・ターメリックチキンフライ
- ・チキンカツ～赤ワインソース
- ・サバのチーズ焼き
- ・豚とアスパラのバター醤油炒め
- ・ほうれん草だし巻き

- ・南瓜の胡麻煮
- ・白滝と小松菜の煮物
- ・アジフライ
- ・オイスター焼きそば
- ・玉子サラダ

別途 ¥80

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。

5月18日

火曜日

コリを癒そうの日

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

- ・切干大根の梅おほかか
- ・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
- ・オクラと山芋のサラダ

別途 ¥80

日付は「(5)りい(18)す」と読む語呂合わせから。今日はコリに聞くメニューです。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。

5月19日

水曜日

免疫力UPその②

弁当

- ・レッドホットチキン
- ・アスパラチーズ巻き
- ・鮭のクリーム煮
- ・豚と茄子の生姜炒め
- ・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。

5月20日

木曜日

血液サラサラ

弁当

- ・鯖の胡麻揚げ
- ・とり天！なめこおろし
- ・アジの味噌焼き
- ・野菜炒め
- ・ツナだし巻き

- ・切干大根と人参の煮物
- ・お豆さんのカレー煮
- ・春巻きチリソース
- ・鮭のペペロンチーノ
- ・海藻サラダ

別途 ¥80

血液をサラサラにするためには、肉食を減らし、魚や大豆製品、野菜、海藻を中心にしたバランスの良い食事が重要です。しなやかな血管とサラサラの血液を目指しましょう！

5月21日

金曜日

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
- ・広東★豚とブロッコリーのオイスター炒
- ・広東★かに玉風あんかけ

- ・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

「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。

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

5月24日

月曜日

菌活の日

弁当

- ・ 鮭とキノコの巻きカツ
- ・ 肉団子中華あんかけ
- ・ ブリの照り焼き
- ・ 鶏のきのこクリーム煮
- ・ 玉子焼きなめ茸あんかけ

最初に「菌活」という言葉を生み出した、きのこ総合企業のホクト株式会社が発見。「きのこ」は、菌そのものだけを食べる唯一の食材であり、「菌食材の王様」と呼ばれている。

- ・ 切干大根としめじのベーコンのペペロン
 - ・ きんぴらごぼう
 - ・ 舞茸と水菜のかき揚げ
 - ・ 椎茸マーボー麺
 - ・ 鶏そぼろサラダ
- 別途 ¥80

5月25日

火曜日

食堂車の日

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
- ・ チキステーキ
- ・ スペイン風オムレツ

1899年5月25日、山陽鉄道にて日本で初めて食堂車が連結されました。汽車で景色を見ながら洋食を食べるなんて、モダンだと好評だったそうです。なので今日はモダン洋食で！

- ・ ベーコンのポトフ風
 - ・ ウィンナーコーン
 - ・ ミートコロッセ
 - ・ ナポリタンスパゲッティ
 - ・ 海老のコブサラダ
- 別途 ¥80

5月26日

水曜日

エスニック気分

弁当

- ・ タイ風唐揚げイトート
- ・ チキンカツ〜レッドカレーソース〜
- ・ 鱈のナシゴレン風
- ・ 鶏とキャベツのガパオ炒め
- ・ コリアンダー煮卵

エスニック料理はたまに食べたくなる味付けです。コリアンダーやハーブを使ったレシピは複雑な味わいを感じられる料理です。

- ・ 白菜と春菊の煮物
 - ・ 南瓜カレー
 - ・ カオマンガイチキン
 - ・ タイ風チリ焼きそば
 - ・ ごま香るインゲンサラダ
- 別途 ¥80

5月27日

木曜日

免疫力UPその③

弁当

- ・ 鮭クリームコロッセ
- ・ 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
 - ・ ひじきと桜えびの煮物
 - ・ サラダチキントマトソース
 - ・ 牛乳たっぷりカルボナーラペンネ
 - ・ 海老そぼろと玉子のサラダ
- 別途 ¥80

5月28日

金曜日

カッコいい体形

弁当

- ・ 厚切りチキンカホホワイトソース
- ・ 明太子唐揚げ
- ・ 鮭のチャンチャン風
- ・ 豚肉の彩りチャンプル
- ・ 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のかも!? 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

5月31日

月曜日

幕の内

弁当

- ・ 鶏ももの唐揚げ幕の内 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

幕の内弁当の定義って何ぞいすか？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！

- ・ 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

6月1日

火曜日

弁当

- ・ 鶏ももの唐揚げ幕の内 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

6月2日

水曜日

弁当

- ・ 鶏ももの唐揚げ幕の内 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

6月3日

木曜日

弁当

- ・ 鶏ももの唐揚げ幕の内 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

6月4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