



8月2日

月曜日

選手村でランチ気分

弁当

- ・西洋★デミソースハンバーグ
- ・アジア★鶏のからげ！チリソース
- ・公募★鮭ザンギはちみつレモンソース
- ・ビーガン★ファラフェル(豆コロケ)
- ・西洋★ミートオムレツ

東京オリンピックの選手村では西  
欧・アジア・アフリカ・イスラム・ユダ  
ヤ・ビーガン・一般公募のオリジナル  
メニューが提供されるそうです！  
今日は選手気分頑張らしましょう！

- ・公募★おでん夏バー  
ジョン
- ・アフリカ★ベルベル(野  
菜)タジン鍋
- ・イスラム★カリフラワー  
フライ
- ・公募★アスリートそうめ  
ん
- ・イスラム★クスクスサラ  
ダ

別途 ¥80

8月3日

火曜日

喉の力、強化

弁当

- ・チキンカツ～ハニーマス  
タード～
- ・レモンチキン南蛮
- ・サバのおろし煮
- ・豚の生姜焼き
- ・お出したっぷり玉子焼き

私たちが生きていく上で食べる・飲  
む・話すは、すべて喉を使うこと  
です。意外と酷使している部分なん  
です。感染症対策にも有効です！

- ・きざみオクラのおかか  
和え
- ・大根とちくわの関東炊き
- ・山芋と人参のかき揚げ
- ・トマトとほうれん草の  
パスタ
- ・マカロニサラダ

別途 ¥80

8月4日

水曜日

ビアホールの日

弁当

- ・ミュンヘン風唐揚
- ・鶏もも肉のピザ風グリル
- ・サバのアヒージョ風
- ・カリフラワーとコーンの  
BBQ
- ・トマトオムレツ

8月4日を「日本に初めてビヤホー  
ルが誕生した記念日」として「ビヤ  
ホールの日」を制定。本日はビヤ  
ホールのメニューを意識してみまし  
た！

- ・むき枝豆のスパイシー  
炒め
- ・ジャーマンポテト
- ・ビアソーセージ
- ・トマトとペンネのアラビ  
アータ
- ・ベーコンポテトサラダ

別途 ¥80

8月5日

木曜日

チーズマシマシ

弁当

- ・唐揚げチーズソース
- ・チキン南蛮チーズタル  
タル
- ・サバのチーズ焼き
- ・肉野菜炒め
- ・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  
く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。

- ・ごぼうのきんぴら
- ・ウインナーコーン
- ・チーズフォンデュ！ミ  
ートボール
- ・カルボナーラ
- ・蒸しどりシーザーサラダ

別途 ¥80

8月6日

金曜日

15品目摂ろう

弁当

- ・アスパラチーズ巻き
- ・鶏ごぼう南蛮
- ・焼き鯖南蛮漬け
- ・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
- ・彩りおまめさん
- ・春巻き
- ・屋台風ソース焼きそば
- ・玉子ポテトサラダ

別途 ¥80

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



8月9日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥80

8月10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

8月11日

水曜日

## 血液サラサラ

弁当

- ・ 鯖の唐揚げ★葱まみれ
- ・ とり天！なめこおろし
- ・ アジの南蛮漬け
- ・ ブロッコリーとコーンのオリーブ炒め
- ・ ツナだし巻き

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！

- ・ 切干大根と大豆の煮物
- ・ 南瓜のかつお煮
- ・ 海鮮水餃子
- ・ 鮭のペペロンチーノ
- ・ 海藻サラダ

別途 ¥80

8月12日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥80

8月13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



8月16日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥80

8月17日

火曜日

熱中症に負けるな

弁当

- ・ 海老香る！桜子キン南蛮
- ・ 回鍋肉巻き
- ・ サバの南蛮漬け
- ・ 鶏と小松菜のバター炒め
- ・ ほうれん草の出汁巻き

熱中症対策にはこまめな水分補給が大切といわれていますが、水分だけでなくカルシウムやマグネシウムといったミネラルも一緒に排出されています。なので、今日はミネラル強化！

- ・ ひじきと白菜の煮物
- ・ やみつきオクラ
- ・ 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

8月18日

水曜日

肩こり解消

弁当

- ・ 梅酢★チキン南蛮
- ・ ムネ肉のミュンヘン風唐揚
- ・ 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
- ・ ラトウユ
- ・ キャベツたっぷりお好み焼き
- ・ サバと水菜のパスタ
- ・ オクラと山芋のサラダ

別途 ¥80

8月19日

木曜日

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
- ・ 鱈の唐揚げ
- ・ 豆腐チャンプルー
- ・ ポーク玉子

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。

- ・ 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
- ・ ゴーヤのサラダ

別途 ¥80

8月20日

金曜日

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2色ピーマンのオイスター炒め
- ・ 枝豆のオムレツ

カサカサ肌は、皮脂の分泌量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。

- ・ 豆カレー
- ・ 南瓜のクリーム煮
- ・ イワシフライ
- ・ ミートスパゲティ
- ・ ブロッコリーとひじきのサラダ

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

8月23日

月曜日

**目チカラ復活**

弁当

- ・ 人参ミンチカツ
- ・ チキン南蛮～卵黄タルタル～
- ・ サバのトマト焼き
- ・ ニラ玉
- ・ 牛乳たっぷりオムレツ

パソコンやスマートフォンの使用で、目が疲れてませんか？今日は、別名、目のビタミンと呼ばれるビタミンAを多く含んだ献立しました。

- ・ 厚揚げと小松菜の炊いたん
- ・ ひじきとほうれん草の煮物
- ・ じゃがいものバターソース
- ・ ホームメイドケチャップのナポリタン
- ・ わかめサラダ

別途 ¥80

8月24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
- ・ 肉団子のケチャップ煮
- ・ ミートスパゲティ
- ・ ブロッコリーとツナのサラダ

別途 ¥80

8月25日

水曜日

**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
- ・ ふかし大根の胡麻みそだれ
- ・ 玉子焼きかまぼこ添え

幕の内弁当の定義って何ぞい？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！

- ・ 高野豆腐と根菜の炊合せ
- ・ がんもどきとこんにゃくの煮物
- ・ 肉焼売
- ・ 五目焼きそば
- ・ 大根サラダ

別途 ¥80

8月26日

木曜日

**ロコモ対策！**

弁当

- ・ 豆腐ハンバーグ
- ・ チキンカツチーズソース
- ・ サバのレモン焼き
- ・ 豚と青梗菜の中華炒め
- ・ 鯖だし巻き

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
- ・ 切干大根と厚揚げの炊いたん
- ・ 昭和ハムカツ
- ・ 彩りチャプチェ
- ・ 豆腐サラダ

別途 ¥80

8月27日

金曜日

**居酒屋っぽい**

弁当

- ・ 名物！鶏のから揚げ
- ・ 甘辛つくね
- ・ アジフライ～自家製タルタル～
- ・ 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
- ・ ポイルウインナー
- ・ 揚げたこ焼き
- ・ ソース焼きそば
- ・ ポテトサラダ

別途 ¥80

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



8月30日

月曜日

白い

白い食材を集めてみました！

弁当

- ・ おろし唐揚げ
- ・ 白身フライ～自家製タルタル～
- ・ 鯖のクリーム煮
- ・ 豚とカリフラワーの炒め物
- ・ 白い出汁巻き
- ・ 白菜の塩麴煮
- ・ 大根の白湯煮
- ・ サラダチキン～自家製チーズマヨ～
- ・ カルボナーラ
- ・ 白いポテトサラダ  
別途 ¥80

8月31日

火曜日

粘り強く！

ねばねば食材で午後からも粘り強く頑張りましょう

弁当

- ・ ねばりっこ(山芋)の肉巻きフライ
- ・ とり天のなめたけソース
- ・ 鮭のチーズ焼き
- ・ スタミナプルコギ
- ・ とろろ昆布のだし巻き
- ・ オクラと干し海老
- ・ 小芋のにっころがし
- ・ 山芋たっぷりお好み焼き
- ・ コシが強い！焼うどん
- ・ 海藻サラダ  
別途 ¥80

9月1日

水曜日

弁当

- ・ ねばりっこ(山芋)の肉巻きフライ
- ・ とり天のなめたけソース
- ・ 鮭のチーズ焼き
- ・ スタミナプルコギ
- ・ とろろ昆布のだし巻き
- ・ オクラと干し海老
- ・ 小芋のにっころがし
- ・ 山芋たっぷりお好み焼き
- ・ 焼うどん
- ・ 海藻サラダ  
別途 ¥80

9月2日

木曜日

弁当

- ・ ねばりっこ(山芋)の肉巻きフライ
- ・ とり天のなめたけソース
- ・ 鮭のチーズ焼き
- ・ スタミナプルコギ
- ・ お出したっぷりだし巻き
- ・ オクラと干し海老
- ・ 小芋のにっころがし
- ・ 山芋たっぷりお好み焼き
- ・ 焼うどん
- ・ だし仕立て！ねばねばサラダ  
別途 ¥80

9月3日

金曜日

弁当

- ・ オクラ肉巻きカツ
- ・ とり天のなめたけソース
- ・ 鮭のチーズ焼き
- ・ スタミナプルコギ
- ・ とろろ昆布だし巻き
- ・ がんもどきの中華あんかけ
- ・ 小芋のにっころがし
- ・ 山芋の天ぷら
- ・ 焼うどん
- ・ だし仕立て！ねばねばサラダ  
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