



9月27日

月曜日

代謝アップ

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
- ・豚と茄子の生姜炒め
- ・オニオンオムレツ

筋肉の素であるたんぱく質や、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！

- ・豆のトマト煮込み★怒りんぼ風
- ・オクラと桜えび
- ・大阪名物！ネギ焼き
- ・麻婆ナス春雨
- ・揚げごぼうのサラダ
別途 ¥80

9月28日

火曜日

野菜を美味しく

弁当

- ・ほぼ人参のミンチカツ
- ・野菜ミックスコロケ
- ・鯖の南蛮漬け
- ・豚ともやしの甘辛炒め
- ・コーンだし巻き

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、病気予防やダイエットに必須です。

- ・南瓜と根菜のきんぴら
- ・インゲン胡麻和え
- ・オクラのスパイシー揚げ
- ・野菜たっぷりビーフン
- ・和風ポテトサラダ
別途 ¥80

9月29日

水曜日

北海道物産展

弁当

- ・北海道★ザンギ
- ・チキンスープカレー
- ・鮭の石狩鍋風
- ・豚バラ肉のジンギスカン風
- ・牛乳オムレツ

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

9月30日

木曜日

食物繊維で腸活

弁当

- ・鶏ごぼう南蛮
- ・さつまいも挟み揚げ
- ・鮭チャンチャン
- ・鶏とこんにゃくの醤油炒め
- ・豆のオムレツ

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

- ・里芋の煮っころがし
- ・レンコンのきんぴら
- ・ミートコロケ
- ・キャベツたっぷりチャブチエ
- ・海藻と春雨のサラダ
別途 ¥80

10月1日

金曜日

とんかつの日

弁当

- ・とんかつ●特製ソース
- ・ミルフィーユカツ●赤ワインソース
- ・豚とキャベツのミンチカツ
- ・鶏ともやしの中華炒め
- ・お出したっぷり出し巻き

日付は10と1で「トン(10)カツ(勝つ=1番)」と読む語呂合わせから。また、食欲の秋であり、スポーツの秋でもあるこの季節に、トンカツを食べて元気に！

- ・白菜と人参のコンソメ煮
- ・きんぴらごぼう
- ・赤ウインナーとコーンのバターソテー
- ・彩り焼きビーフン
- ・海藻と塩昆布のサラダ
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

10月4日

月曜日

ノルディック北欧

弁当

- ・ 手作りミートボール★クリーム煮
- ・ チキンステーキ。マッシュポテト添え
- ・ 鮭とじゃがいもの北欧風煮
- ・ ピッツィパナ(野菜炒め)
- ・ ボイルエッグ～ロムソース～

北欧インテリアが人気ですが、料理も人気です。そこで今日は、スウェーデンのミートボールやグラタン、フィンランド・ノルウェーの魚など、北欧の国々で愛されているメニューで！

- ・ コルブ(ウインナー)ストロガノフ
- ・ 豚とキャベツの煮込み
- ・ ヤンソンの誘惑(イモとアンチョビのグラタン)
- ・ ベーコンとむき枝豆の Pasta
- ・ ヨーグルトでさっぱり！ポテトサラダ
別途 ¥80

10月5日

火曜日

和食でほっと

弁当

- ・ カツオ風味！和風唐揚げ
- ・ ごろっと鶏じゃが
- ・ 鯖の南蛮漬け
- ・ 豚のすき焼き風
- ・ ネギと紅ショウガのだし巻き

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。

- ・ 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
- ・ 焼きうどん
- ・ インゲンの胡麻サラダ
別途 ¥80

10月6日

水曜日

中華の力

弁当

- ・ 酢鶏
- ・ とり天チリソースがけ
- ・ 白身フライ中華あんかけ
- ・ 回鍋肉
- ・ かに玉風

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。

- ・ 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
- ・ 麻婆★春雨
- ・ からマヨサラダ
別途 ¥80

10月7日

木曜日

大人のダイエットの日

弁当

- ・ レンコン挟み揚げ
- ・ ムネ肉塩こうじ焼き
- ・ 鱈の塩焼き
- ・ 蒸し豚とブロッコリー
- ・ トマトとキャベツのオムレツ

忙しい大人が無理なく食事を楽しみながら健康になるために、食と健康を見直すきっかけの日としてもらうことが目的。今日は低カロリーメニューにしました。

- ・ 切干大根と白菜の煮物
- ・ ベーコンのポトフ風
- ・ 海老水餃子
- ・ 彩りチャプチェ
- ・ 豆腐サラダ
別途 ¥80

10月8日

金曜日

15品目摂ろう

弁当

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ ポテトチーズ挟み揚げ
- ・ 焼きサバ南蛮漬け
- ・ 厚揚げチャンプルー
- ・ コーンとベーコンのオムレツ

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

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

10月11日

月曜日

黒い

黒い食材を集めてみました！

弁当

- ・ とり天海苔まみれ
- ・ ひじきとうすあげの炊いたん
- ・ 黒い唐揚げ
- ・ 茄子の煮びたし
- ・ 鯖の八丁味噌焼き
- ・ こくデミ！ミートボール
- ・ 豚ときくらげの中華炒め
- ・ 極黒焼きそば
- ・ オムレツ●黒ゴマソース
- ・ 海藻サラダ

別途 ¥80

10月12日

火曜日

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、食事を通し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
- ・ 人参のきんぴら
- ・ 回鍋肉巻き
- ・ やみつきオクラ
- ・ サバの南蛮漬け
- ・ ブロッコリーとツナの和え物
- ・ 豚バラと小松菜の中華炒め
- ・ あさりとキノコの和風パスタ
- ・ ほうれん草の出汁巻き
- ・ 塩コブの冷しゃぶサラダ

別途 ¥80

10月13日

水曜日

芋。大収穫祭

暑い夏が終わると、いもが美味しく感じられますよね。ホクホクとした秋作のいもは、食欲をそそります。今日は芋づくしにしてみました！

弁当

- ・ パリパリ芋パン粉！チキンカツ
- ・ 切り干し大根
- ・ W芋コロケ
- ・ 里芋のひき肉あんかけ
- ・ サバの塩焼き
- ・ サラダチキンバジルソース
- ・ ジャーマンチキンポテト
- ・ カレー焼きそば
- ・ ポテトオムレツ
- ・ ポテトサラダ

別途 ¥80

10月14日

木曜日

ビタミンB1で活カアップ

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
- ・ 大豆カレー
- ・ 鶏もも肉の胡麻揚げ
- ・ 厚揚げとひじきの炊き合わせ
- ・ 鮭のバター焼き
- ・ 蒸しどりねぎソース
- ・ 豚とインゲンの卵とじ
- ・ 明太パスタ
- ・ ツナだし巻き
- ・ ハムとコーンのサラダ

別途 ¥80

10月15日

金曜日

日本ご当地料理

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？

弁当

- ・ 三春グルメンチ
- ・ 山形！芋煮
- ・ 大分！とり天
- ・ 徳島！ならえ
- ・ 北海道！鮭チャンチャン焼き
- ・ 北海道！じゃがいもドッグ
- ・ 青森県！バラ焼き
- ・ 沖縄！焼ソーキそば
- ・ 京風だし巻き
- ・ 高菜明太ポテトサラダ

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



10月18日

月曜日

脳をチューンアップする

弁当

- ・ターメリックフライドチキン
- ・チキンカツ～赤ワインソース
- ・サバのトマトアンチョビ焼き
- ・豚とアスパラのバター醤油炒め
- ・チーズオムレツ

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。

- ・大根のサバ煮
- ・白滝と小松菜の煮物
- ・アジフライ
- ・オイスター焼きそば
- ・玉子たっぷりポテトサラダ

別途 ¥80

10月19日

火曜日

から揚げ王座決定戦

弁当

- ・王道！もも肉のから揚げ
- ・しっとりムネ肉の塩こうじから揚げ
- ・油淋鶏からあげ
- ・もやし炒め
- ・お出したっぷり！玉子焼き

から揚げは、一言で表せないほど種類が沢山あります。素材では鶏肉だけでなく、揚げ方によっても色々なバリエーションがあります。あなたの唐揚げの王様はどれでしょう？

- ・キャベツのコンソメ煮
- ・南瓜のふくめ煮
- ・焼き厚揚げのサバ味噌添え
- ・屋台風！ソース焼きそば
- ・オクラと豆腐のネバネバごまサラダ

別途 ¥80

10月20日

水曜日

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

10月21日

木曜日

根菜で温活！

弁当

- ・レンコン挟み揚げ～和風あん～
- ・小芋のコロケツト
- ・サバと大根の煮付け
- ・さつまいもと豚のバター醤油炒め
- ・人参とひじきの出し巻き

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

10月22日

金曜日

名古屋めし

弁当

- ・海老ふりやー
- ・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
- ・名古屋！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
- ・味噌煮込みうどん
- ・マカロニサラダ

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

10月25日

月曜日

血糖値を下げる

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。

弁当

- ・小松菜のクリームコロッケ
- ・玉ねぎとり天●カレーソース
- ・サバのチーズ焼き
- ・豆豆スパイシー煮込み
- ・牛乳たっぷりオムレツ

- ・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
- ・鮭のクリームパスタ
- ・シャキシャキレンコンサラダ
別途 ¥80

10月26日

火曜日

大人のお子様ランチ

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！

弁当

- ・赤ワイン仕立てのデミハンバーグ
- ・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
- ・ほうれん草のオムレツ

- ・ウインナーのトマトポトフ
- ・ガーリックポテト
- ・ミートコロッケ
- ・茄子とひき肉のパスタ
- ・マカロニサラダ
別途 ¥80

10月27日

水曜日

味わいしっかり減塩

塩分は控えたいけど、おいしくなきゃ嫌だ！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わいしっかりの献立です。

弁当

- ・人参ミンチカツ
- ・とり天生姜あんかけ
- ・焼き鰯の南蛮漬け
- ・豚肉とモヤシのおろし炒め
- ・ツナだし巻き

- ・ラタトウイユ
- ・白菜とベーコンの煮物
- ・揚げ餃子
- ・昔なつかしナポリタン
- ・枝豆とかぼちゃサラダ
別途 ¥80

10月28日

木曜日

3種の南蛮

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。

弁当

- ・自慢のチキン南蛮
- ・焼きチキン南蛮
- ・鮭の南蛮漬け
- ・回鍋肉
- ・紅ショウガの出汁巻き

- ・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

10月29日

金曜日

幕の内

幕の内弁当の定義って何ぞや？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

- ・鶏もも唐揚げ幕の内Ver
- ・海老天～特製醤油ダレ～
- ・鮭の柚庵焼き
- ・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
- ・肉焼売と赤ウインナー
- ・五目焼きそば
- ・大根サラダ
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