



11月1日

月曜日

秋の芋・栗・南瓜

弁当

- ・ 栗入り和風ハンバーグ
- ・ さつまいも巻きカツ
- ・ 鱈の塩焼き
- ・ さつまいもと豚のバター醤油炒め
- ・ オムレツパンプキンソース

気温が下がってくると、身体にはより熱量が必要になります。夏に疲れた胃腸には、食物繊維もたっぷり、少量でも熱量に変わりやすい「芋」「栗」「南瓜」がぴったりです。

- ・ 南瓜の含め煮
- ・ 切干大根の煮物
- ・ かぼちゃコロッケ
- ・ かぼちゃとウインナーのクリームパスタ
- ・ 芋南瓜ポテトサラダ

別途 ¥80

11月2日

火曜日

コリを癒そう

弁当

- ・ 梅酢の南蛮
- ・ 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

皆さん凝りに悩んでませんか？今日は食事からコリに効くメニューです。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。

- ・ 切干大根の梅おほか
- ・ ラタトゥイユ
- ・ キャベツたっぷりお好み焼き
- ・ サバと水菜のパスタ
- ・ オクラと山芋のサラダ

別途 ¥80

11月3日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥80

11月4日

木曜日

15品目摂ろう

弁当

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ とり天中華あんかけ
- ・ 鮭チャンチャン
- ・ 色どりプルコギ
- ・ ネギと紅ショウガのだし巻き

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
- ・ 屋台風ソース焼きそば
- ・ 玉子ポテトサラダ

別途 ¥80

11月5日

金曜日

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
- ・ ひき肉とじゃがいものオムレツ

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



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



11月8日

月曜日

代謝アップ

弁当

- ・ 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

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
- ・ 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

11月9日

火曜日

菌カトレーニング

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

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！

- ・ 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
- ・ 蒸しどりこチジャンソース
- ・ トマトとアンチョビの Pasta
- ・ 彩りおまめさんのシーザーサラダ

別途 ¥80

11月10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

11月11日

木曜日

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)
- ・ サバの韓国風煮付け
- ・ タッカルビ
- ・ 韓国風玉子焼きケランマリ

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。

- ・ 切干大根とアスパラ韓国風
- ・ 彩りナムル
- ・ ニラチヂミ
- ・ 平打ち麺のもちもちチャプチェ
- ・ 蒸し鶏のチョレギサラダ

別途 ¥80

11月12日

金曜日

酢の力

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

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
- ・ わかめときゅうりの酢の物
- ・ 豚水餃子～自家製酢醤油で～
- ・ ミートスパゲティ
- ・ 梅おほか大根サラダ

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

11月15日

月曜日

昆布の日

弁当

- ・ 昆布仕込み！和風から揚げ
- ・ チキンカツ！とろろ昆布あん
- ・ 塩サバのさっぱり☆昆布ぼん酢焼き
- ・ 鶏肉とピーマンの塩昆布炒め
- ・ 京風出し巻き

11月15日といえは「七五三」の日なのですが、新しい昆布が市場に出回る時期であるという事と、子ども達の成長を祝う「七五三」の行事とあわせて、日本昆布協会が制定しました。

- ・ 昆布とおめさんの煮物
- ・ 京風おでん！厚揚げとこんにゃく
- ・ 揚げ里芋のとろ～りあんかけ
- ・ サバと塩昆布の和風パスタ

・ インゲンのこぶサラダ
別途 ¥80

11月16日

火曜日

和食でほっと

弁当

- ・ 照り焼きチキン
- ・ ごろっと鶏じゃが
- ・ 鮭の味噌焼き
- ・ 豚肉のすき焼き風
- ・ 海苔だし巻き

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
- ・ 具たくさん！ひじき煮
- ・ 桜えびのかき揚げ
- ・ 焼き味噌うどん

・ インゲンの胡麻サラダ
別途 ¥80

11月17日

水曜日

レンコンの日

弁当

- ・ レンコン挟み揚げ
- ・ 海老とレンコンのカツ
- ・ アジの塩焼き
- ・ 豚とレンコンの生姜焼き
- ・ お出したっぷり玉子焼き

1994年(平成6年)のこの日、全国のレンコン産地が集まって茨城県土浦市で「蓮根サミット」が開かれた。この「蓮根サミット」において記念日が制定されました。今日はレンコンづくし！

- ・ レンコンのきんぴら
- ・ 切り干し大根
- ・ 昔ながらのコロッケ
- ・ 根菜醤油焼きそば

・ 明太ポテトサラダ
別途 ¥80

11月18日

木曜日

ミックスフライ

弁当

- ・ 海老のフライ★タルタルソース
- ・ アジフライ～特製ソースで～
- ・ 手仕込みミンチカツ
- ・ 肉野菜炒め
- ・ 牛乳たっぷりオムレツ

“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！

- ・ 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ース
- ・ 昔なつかしナポリタン

・ ブロッコリーとコーンのサラダ
別途 ¥80

11月19日

金曜日

野菜をおいしく

弁当

- ・ ほぼ人参のミンチカツ
- ・ 玉ねぎ竜田カレーソース
- ・ 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

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



11月22日

月曜日

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」
- ・ 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

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。

11月23日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥80

11月24日

水曜日

ビタミンCを取ろう！

弁当

- ・ レモンチキン南蛮
- ・ 厚切りチキンカツのトマトソース
- ・ 鮭のバター焼き
- ・ 豚とインゲンの卵とじ
- ・ ハムと菜の花のキッシュ
- ・ キャベツとちくわの煮物
- ・ 厚揚げとひじきの炊き合わせ
- ・ 蒸しどりねぎソース
- ・ 明太パスタ
- ・ カリフラワーのサラダ

別途 ¥80

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！

11月25日

木曜日

九州うまかもん

弁当

- ・ 中津からあげ
- ・ 大分とり天
- ・ アジの明太子焼き
- ・ ごろっと筑前煮
- ・ 胡麻サバ出汁巻き
- ・ 肉団子の水炊き
- ・ 茄子のこねり
- ・ さつま揚げ
- ・ 焼きラーメン
- ・ 明太高菜ポテトサラダ

別途 ¥80

博多弁で「美味しいもの」を意味する「うまかもん」。というわけで本日は九州のうまかもん料理を集めました！

11月26日

金曜日

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
- ・ インゲンと豚の卵とじ
- ・ キャベツオムレツ
- ・ 切り干し大根のむき枝豆の煮物
- ・ レンコンのきんぴら
- ・ ミートコロケ
- ・ 焦がし醤油が決め手！焼うどん
- ・ 海藻サラダ

別途 ¥80

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

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



11月29日

月曜日

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

11月30日

火曜日

ロコモ対策！

弁当

- 豆腐ハンバーグ
- ムネ肉塩麴から揚げ
- 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

- 豆のスパイシー炒め
 - 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
 - ハムとブロッコリーのサラダ
- 別途 ¥80

12月1日

水曜日

弁当

- .
- .
- .
- .
- .

別途 ¥80

12月2日

木曜日

弁当

- .
- .
- .
- .
- .

別途 ¥80

12月3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