



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

カニ派×エビ派

弁当

- 蟹クリームコロッケ
- 海老のビスケットクリームコロッケ
- サバと大根の味噌煮
- エビとブロッコリーのガーリック炒め
- あんかけカニ玉

日本人の大好きな2大甲殻類、エビ、そしてカニ！ あなたはどっち派！？

- 大根と桜海老の煮物
  - 小松菜とかにかまのお浸し
  - 海老水餃子
  - カニ風味！焼き味噌ラーメン
  - カニと海老のポテトサラダ
- 別途 ¥80

12月2日

木曜日

キノコたっぷりデトックス

弁当

- 鮭とキノコの巻きカツ
- とり天なめたけおろし
- 鯖の塩焼き
- きのこ八宝菜
- 松茸風味の出汁巻き

きのこで菌活をすれば、体内に毒素や老廃物ためこまない健康的な生活が可能です。ぜひキノコでデトックスを！

- ひじきと椎茸の煮物
  - 団子のキノコデミ
  - 厚揚げのエノキあんかけ
  - きのここと豚の醤油焼きそば
  - 水菜とカリカリエリンギのサラダ
- 別途 ¥80

12月3日

金曜日

レモンは冬だもん

弁当

- レモンチキン南蛮
- レモン風味からあげ
- 鮭のムニエル
- 豚肉とキャベツの塩レモン炒め
- スパニッシュオムレツ

酸っぱくて爽やかな味わいと香りのレモン。夏に使うイメージのレモンですが、実は旬は夏ではありません。実は国産レモンの旬は冬なのです。

- さつま芋のレモン煮
  - 切干大根とこんにゃくの煮物
  - 肉焼売★レモン酢で
  - 鮭のレモンクリームパスタ
  - しめじとコーンのサラダ
- 別途 ¥80

1食あたり（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

12月6日

月曜日

## みんな大好き洋食

レストランの定食をイメージして献立を考えました。

弁当

- ・ デミハンバーグ
- ・ 海老フライ自家製タルタル
- ・ 鯖のピザ風グリル
- ・ 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
- ・ ブロッコリーとコーンのバターソテー
- ・ グリルソーセージ
- ・ 昔懐かしいナポリタン
- ・ ビーンズサラダ

別途 ¥80

12月7日

火曜日

## クセになるアジアン

普段のメニューにアジアンなテイストを入れてみました。

弁当

- ・ タイ風から揚げガイトート
- ・ チキンカツ〜レッドカレーソース〜
- ・ サバのタンドリー焼き
- ・ 豚とキャベツのアジアンチリ炒め
- ・ ベトナム式玉子焼き
- ・ 切干大根とアスパラのコリアン風煮込み
- ・ 鶏と大根のサムゲタン風
- ・ カオマンガイチキン
- ・ 海老と菊菜の春雨炒め
- ・ ごま香るインゲンサラダ

別途 ¥80

12月8日

水曜日

## DHAで体メンテナンス

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。

弁当

- ・ 鯖の竜田揚げ
- ・ アジフライ〜自家製タルタル〜
- ・ 鱈の味噌焼き
- ・ ダッカルビ
- ・ ツナだし巻き
- ・ ごぼうのきんぴら
- ・ 南瓜のクリーム煮
- ・ 春巻き
- ・ 鯖のネギ醤油やきそば
- ・ ブロッコリーとツナのサラダ

別途 ¥80

12月9日

木曜日

## やっぱりチキン！

お弁当の定番・唐揚げや鶏肉を使ったおかずを中心に作りました。

弁当

- ・ 自慢の唐揚げ
- ・ 鶏ストロガノフ
- ・ 鯖の味噌焼き
- ・ 鶏とキャベツのみそ炒め
- ・ そぼろだし巻き
- ・ 鶏とじゃがいものトマト煮込み
- ・ 鶏大根
- ・ チキンウインナー
- ・ 鶏ミンチ！焼きそば
- ・ 照り焼きチキンサラダ

別途 ¥80

12月10日

金曜日

## 根菜で温活！

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。

弁当

- ・ レンコン挟み揚げ〜和風あん〜
- ・ 鶏ごぼう南蛮
- ・ サバと大根の煮付け
- ・ さつまいもと豚のバター醤油炒め
- ・ キャロットオムレツ
- ・ 切干大根の煮物
- ・ レンコンのきんぴら
- ・ 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



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



12月13日

月曜日

## 気分が上がる

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？

弁当

- ・ 3種のチーズ唐揚げ
- ・ とり天～抹茶塩で～
- ・ サバのパセリバターグリル
- ・ 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
- ・ 厚揚げと鯖の煮物
- ・ 鶏とごぼうの柳川
- ・ サラダチキン！トマトソース
- ・ チョコレートがが隠し味！ポロネーゼ
- ・ 和風オニオンサラダ

別途 ¥80

12月14日

火曜日

## 中華四大料理

「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。

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
- ・ 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

12月15日

水曜日

## 喉の力、強化

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！

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
- ・ きざみオクラのおかか和え
- ・ 大根とちくわの関東炊き
- ・ 山芋のあおさ揚げ
- ・ トマトとほうれん草の Pasta
- ・ マカロニサラダ

別途 ¥80

12月16日

木曜日

## よく噛んで

食べ物を噛んで味わうことを咀嚼といいます。健康な歯で食べ物をしっかり噛むことは、全身の健康維持に大きな効果があります。今日はよく噛んで食べましょう。

弁当

- ・ さつまいも挟み揚げ
- ・ 胡麻唐揚げ
- ・ さわらの塩焼き
- ・ ムネ肉の中華炒め
- ・ じゃがいものオムレツ
- ・ ごぼうのきんぴら
- ・ 切干大根とこんにゃくの煮物
- ・ コーンボール
- ・ 肉野菜焼うどん
- ・ スパイシーサラダチキン

別途 ¥80

12月17日

金曜日

## 3種の唐揚げ

唐揚げと一言で言っても千差万別であり、定義としては食材を素揚げを薄くまぶして揚げたものとなります。その中でも鶏のから揚げに絞った厳選3種の唐揚げをどうぞ！

弁当

- ・ 王道！もも肉のから揚げ
- ・ しっかりと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
- ・ キャベツのコンソメ煮
- ・ 南瓜のふくめ煮
- ・ 厚揚げと白菜の旨みそぼろあんかけ
- ・ 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



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

12月20日

月曜日

**血糖値を下げる**

弁当

- ・小松菜のクリームコロッケ
- ・香ばし！玉ねぎとり天
- ・サバのチーズ焼き
- ・豆豆スパイシー煮込み
- ・オムレツ舞茸クリームソース

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。

- ・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と玉子のサラダ  
別途 ¥80

12月21日

火曜日

**こつこつ、カルシウム**

弁当

- ・ヨーグルトが決め手！タンドリーチキン
- ・チーズチキンカツ
- ・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

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。

- ・がんもどきの煮物
- ・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

12月22日

水曜日

**いも・たこ・なんきん**

弁当

- ・さつまいも挟み揚げ
- ・手作りかぼちゃコロッケ
- ・サバの塩焼き
- ・ごろっと肉じゃが
- ・ポテトオムレツ

女性の好むものとして「芝居、浄瑠璃、芋、蛸、南瓜」をあげたという説や江戸時代の慣用句。今の女性にも通用するのでしょうか？

- ・南瓜の炊いたん
- ・切干大根とこんにやくの煮物
- ・タコとむき枝豆のかき揚げ
- ・ポテトとベーコンのパスタ
- ・ポテトサラダ  
別途 ¥80

12月23日

木曜日

**煮込みの魅力**

弁当

- ・デミグラス煮込みハンバーグ
- ・鶏もも肉ショウガ醤油煮
- ・サバの中華煮込み
- ・豚と彩り野菜の炒め煮
- ・煮卵

寒い季節に欠かせない料理といえば煮込み料理！じっくりと時間をかけて煮込んだお肉やお野菜の美味しさは格別。そこで今日の弁当は「煮込み料理」

- ・おばあちゃんの厚揚げ煮もの
- ・メークインのポトフ
- ・もちもち水餃子
- ・ミートスパゲティ
- ・ひじきサラダ  
別途 ¥80

12月24日

金曜日

**クリスマスを意識**

弁当

- ・Xmas！ロールカツ(オクラ巻カツ)
- ・パッファローローストチキン
- ・ほうれん草のミートローフ
- ・鶏ストロガノフ
- ・トマトオムレツ

今日はクリスマスです！毎日ごはんでもクリスマスを意識して赤と緑を意識して弁当を作ってみました。少しだけクリスマス気分。

- ・ベーコンとカリフラワーのコンソメ煮
- ・クリスマスチキンロール
- ・ウインナーのポトフ風
- ・ホームメイドケチャップのナポリタン
- ・ブロッコリーとトマトのサラダ  
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



12月27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～
- ・ 鮭の柚庵焼き
- ・ 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ですか？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
- ・ 肉焼売と赤ウインナー
- ・ 五目焼きそば
- ・ 大根サラダ

別途 ¥80

12月28日

火曜日

縁起のいい

弁当

- ・ チキン勝つ！デミソース
- ・ 勝つお風味からあげ
- ・ 出世魚★ブリの照り焼き
- ・ 鶏とタケノコの炒め物
- ・ 桜えびの出汁巻き

今年も大変お世話になりました。来年の皆様のさらなる飛躍を祈念いたしまして、縁起の良いメニューにさせていただきましたm(\_)\_m

- ・ winnerのポトフ
- ・ レンコンのきんぴら
- ・ 山芋の天ぷら
- ・ 多幸のペペロンチーノ
- ・ よろこんぶと白菜のサラダ

別途 ¥80

12月29日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥80

12月30日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥80

12月31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