



1月3日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥80

1月4日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥80

1月5日

水曜日

2022！金運UP

弁当

- ・ チキンカツ～キャロットマトソース～
- ・ 鶏のから揚げ★玉子タルタル
- ・ 鮭の甘辛焼き
- ・ 鶏肉と小松菜の卵とじ
- ・ チーズオムレツ

甘いもの・風水では甘いものが金運アップ・丸いもの・金色(黄色)のもの・鶏肉(肉類の中で最も強い開運パワー)・卵(お金を引き寄せる力)・乳製品(お金を生み出す食材)がいいそうです！

- ・ がんもとうずら卵の炊いたん
- ・ 彩りお豆さんの煮もの
- ・ ミートボールカレー煮込み
- ・ チンジャオロース焼きそば
- ・ かぼちゃサラダ

別途 ￥80

1月6日

木曜日

代謝アップ

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

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！

- ・ 豆のトマト煮込み★怒りんぼ風
- ・ オクラと桜えび
- ・ かぼちゃの天ぷら
- ・ 野菜たっぷりビーフン
- ・ ツナとコーンのサラダ

別途 ￥80

1月7日

金曜日

玉子が好き

弁当

- ・ たまご春巻
- ・ オムチキンカツ
- ・ サバの明太ソースがけ
- ・ 豚とインゲンの卵とじ
- ・ お出したっぷりだし巻き玉子

焼く、炒める、茹でる、生など、どの調理方法でもおいしく食べられて、和洋中どんな料理にも活躍してくれる卵。栄養価にも優れた卵。今日は「たまご料理」をテーマにしてみました。

- ・ 大根と煮卵
- ・ 切干大根と人参の煮物
- ・ ミートコロケ
- ・ カルボナーラ
- ・ 玉子サラダ

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



1月10日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥80

1月11日

火曜日

塩の日

弁当

- ・ グリルチキン☆ネギ塩
レモンソース
- ・ 旨塩から揚げ
- ・ 塩サバのさっぱり☆ぽ
ん酢焼き
- ・ むき枝豆と豚バラと卵の
塩炒め
- ・ ひじき出し巻き

戦国時代の武将、上杉謙信と武田信玄はまさに宿敵同士。その信玄に謙信が塩を送ったという美談は有名な逸話。この送った塩が届いた日が1月11日とされています。

- ・ キャベツのピリ辛塩ナムル
- ・ 白菜とベーコンの煮物
- ・ 塩麴で作る☆鶏むね肉
で、ハム
- ・ ネギ塩焼きそば
- ・ マカロニサラダ

別途 ￥80

1月12日

水曜日

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)
- ・ サバのジョン(韓国風ピ
カタ)
- ・ 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。

- ・ 厚揚げのスンドゥブチゲ
風
- ・ 野菜たっぷりナムル
- ・ ニラチヂミ
- ・ 色どりチャプチェ
- ・ チョレギサラダ

別途 ￥80

1月13日

木曜日

昭和グルメ

弁当

- ・ 昭和ハンバーグ
- ・ 定番☆肉じゃが
- ・ サバの味噌煮
- ・ 豚の生姜焼き
- ・ オムレツ☆ハヤシソース
- ・ 里芋の煮っころがし
- ・ 具たくさん！炒り豆腐
- ・ ビーフコロケ
- ・ 昭和ナポリタン
- ・ ポテトサラダ

別途 ￥80

ハンバーグ・オムライス・ナポリタン・生姜焼き・里芋の煮っころがしなど、洋食・和食を問わず、おうちで食べていた定番の家庭料理は、レトロで、あたたかみを感じる“昭和の味”！

1月14日

金曜日

体を温めよう

弁当

- ・ ネギたっぷり味噌ももカ
ツ
- ・ 生姜を効かせた唐揚げ
- ・ 揚げ鯖のカレーソース
- ・ ニラ玉
- ・ ごまゴマだし巻き

いつの間にかやら足元や指先が冷たくなっていること、ありませんか？冷えは腰痛、ムクミの原因にも。青背魚や、生姜、ニンニク、ネギなどの食材が血行を促進し、体を温めます。

- ・ 大根のサバ煮
- ・ レンコンのきんぴら
- ・ アジフライ
- ・ ピリ辛チャプチェ
- ・ ブロッコリとじゃがいもの
温野菜サラダ

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



1月17日

月曜日

おにぎりの日

弁当

- ・ 悪魔のからあげ
- ・ 鶏つくね〜軟骨入り〜
- ・ 鮭の塩焼き
- ・ 甘辛鶏ごぼう
- ・ 玉子焼き

日本最古のおにぎりが発掘された能登半島の旧鹿西町が記念日登録をし制定したそうです。なので本日はおにぎりの具っぴいメニューラインナップにしました。

- ・ ツナマヨひじき
- ・ 大根の梅ゆかり煮
- ・ あぶり焼きソーセージ
- ・ 高菜明太パスタ
- ・ 塩こんぶと豆腐のサラダ

別途 ¥80

1月18日

火曜日

満腹で低カロリー

弁当

- ・ レンコン挟み揚げ
- ・ チキンとポテトのローズマリー焼き
- ・ 鰯の豆乳クリーム煮
- ・ 蒸し豚とブロッコリー
- ・ キャベツオムレツ

満腹食べても低カロリーな献立。空腹感知らずの、食べ応えと栄養バランスを重視したメニューを集めました。

- ・ 切干大根と白菜の煮物
- ・ かぼちゃのバターしょうゆあえ
- ・ ミートボールトマト煮込み
- ・ 彩り野菜のチャプチェ
- ・ サラダチキンのサラダ

別途 ¥80

1月19日

水曜日

和洋折衷な

弁当

- ・ 鶏の竜田！香草揚げ
- ・ 照り焼きチキン★オレンジソース
- ・ 鮭のマヨグラタン
- ・ 豚とゴボウのトマトきんぴら
- ・ オムレツの黒胡麻ソース

和洋折衷とは又子通り、和と洋の良いところを合わせた事を意味します。お料理でいう和洋折衷は、繊細な「日本料理」と華やかな「西洋料理」を取り入れたお料理をさします。

- ・ 大根とウインナーの煮物
- ・ インゲンの味噌バター和え
- ・ 小芋のフリットあおさかけ
- ・ カルボナーうどん
- ・ お豆さんのマヨネーズサラダ

別途 ¥80

1月20日

木曜日

野菜をおいしく

弁当

- ・ ほほピーマンのミンチカツ
- ・ 五目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
- ・ ほうれん草のだし巻き

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。

- ・ 色どりきんぴらごぼう
- ・ インゲン胡麻和え
- ・ 菜の花とコーンのかき揚げ
- ・ 野菜たっぷりビーフン
- ・ 和風ポテトサラダ

別途 ¥80

1月21日

金曜日

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
- ・ 紅ショウガの玉子巻き大根おろし添え

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、理屈抜きにやっば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
- ・ 大きながんも
- ・ 焼き味噌うどん
- ・ インゲンの胡麻サラダ

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



1月24日

月曜日

みんな大好き洋食

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
- ・ ポークチャップ
- ・ スペイン風オムレツ

レストランの定食をイメージして献立を考えました。

- ・ 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
- ・ 鯖のクリームパスタ
- ・ ビーンズサラダ

別途 ￥80

1月25日

火曜日

疲労に負けない

弁当

- ・ ポパイエッグとり天
- ・ 菜の花のクリームコロッケ
- ・ サバの照り焼き
- ・ ツナと厚揚げとピーマンチャンプルー
- ・ キャベツだし巻き

脳やからだに酸素を送る鉄は、貧血や疲労を防いでくれる救世主。さらに鉄の吸収を高めるビタミンCも一緒に摂れる嬉しいメニュー！

- ・ がんもどきと小松菜の煮物
- ・ 切干大根とこんにゃくの煮物
- ・ 山芋たっぷりお好み焼き
- ・ クラムチャウダーパスタ
- ・ しめじとコーンのサラダ

別途 ￥80

1月26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
- ・ 鯖の石狩鍋風
- ・ 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

1月27日

木曜日

15品目摂ろう

弁当

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ 鶏ごぼう南蛮
- ・ 焼き鯖南蛮漬け
- ・ 八宝菜
- ・ トマトバジルのオムレツ

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月28日

金曜日

根菜で温活！

弁当

- ・ レンコン挟み揚げ〜和風あん〜
- ・ 小芋のコロケッ
- ・ 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

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



1月31日

月曜日

中華の力

弁当

- ・ とりの唐揚げ★マジックパウダーで
- ・ とり天★チリソース
- ・ 鰯の唐揚げ
- ・ キャベツたっぷり回鍋肉
- ・ 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
- ・ マーボー春雨
- ・ からマヨサラダ

別途 ￥80

2月1日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥80

2月2日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥80

2月3日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥80

2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

<http://shop.urban-dining.co.jp> 毎日ごはん アーバンダイニング