



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
- ・ 鱈の唐揚げ
- ・ 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

町。中華

弁当

- ・ 鶏のから揚げ
- ・ マーボー豆腐
- ・ 回鍋肉
- ・ 豚肉ときくらげの卵炒め
- ・ かに玉風

地域に愛され続ける、中華料理中心の大衆食堂。それらを総称して「町中華」と呼びます。昔から愛され続ける、古き良き昭和の味わい！今日はそんなメニューにしました。

- ・ 八宝菜
- ・ 春巻き
- ・ 焼き餃子
- ・ 中華焼きそば
- ・ 棒棒鶏サラダ

別途 ¥80

2月2日

水曜日

免疫力UPその①

弁当

- ・ チキンカツ～しば漬けタルタル～
- ・ 黒酢仕立ての酢鶏
- ・ サバの味噌焼き
- ・ 鶏むね肉のガーリックチーズ焼き
- ・ ヨーグルトオムレツ

【腸内細菌の善玉優位】この腸内細菌を善玉菌優位に保つことでも免疫力が高まることが解っています。生きた菌を体内へ入れることが免疫UPにつながります。

- ・ 切干大根とアスパラガスの煮物
- ・ ひじきと切干大根の煮物
- ・ 豆のかき揚げ
- ・ 牛乳たっぷり鮭のクリームパスタ
- ・ コーンサラダ～ヨーグルトドレ～

別途 ¥80

2月3日

木曜日

大豆の日

弁当

- ・ 大豆ハンバーグ～和風ソース～
- ・ チキンカツ豆乳ホワイトソース
- ・ サバの豆板醤焼き
- ・ 厚揚げチャンプルー
- ・ 豆豆だし巻き

2月3日は節分の日…だけではありません。豆まきで使われる大豆の日でもあります。大豆は、弥生時代に稲作と共に中国から日本に伝わったと言われています。

- ・ がんものかつお煮
- ・ おまめさんの炊いたん
- ・ 高野豆腐の含め煮
- ・ 豆苗と豚肉の焼きそば
- ・ 豆乳シーザードサラダ

別途 ¥80

2月4日

金曜日

ビタミンB1で活カアップ

弁当

- ・ サツマイモの豚肉巻きカツ
- ・ 鶏むね肉の胡麻揚げ
- ・ 鮭のかつお風味焼き
- ・ 豚とインゲンの卵とじ
- ・ あおさの出し巻き

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！

- ・ 白菜とベーコンの煮物
- ・ 厚揚げと切干大根の炊き合わせ
- ・ 肉焼売
- ・ 明太子パスタ
- ・ ハムとコーンのサラダ

別途 ¥80



1食あたり(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

2月7日

月曜日

## 免疫力UPその

②

弁当

- ・ ホットチキン
- ・ 大根の巻きカツ～みそだれ～
- ・ サバのトマトアンチョビ煮
- ・ 豚と茄子の生姜炒め
- ・ ネギネギ出汁巻き

【身体全体の代謝を上げる】免疫の細胞達も常に新陳代謝を繰り返して新しく入れ替わっていますので、新たな免疫細胞を作り続ける材料(栄養素)の供給が必要です。

- ・ 豆のスパイシーカレー煮込み
- ・ 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

2月8日

火曜日

## 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
- ・ 彩りナムル
- ・ 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

2月9日

水曜日

## 肉の日

弁当

- ・ ウインナーの肉巻きカツ
- ・ 厚切りチキンカツ！デミソース
- ・ 肉豆腐
- ・ 肉野菜炒め
- ・ そぼろだし巻き

日付は「に(2)く(9)」(肉)と読む語呂合わせから。今日はがっつり行きましょう！

- ・ ベーコンと白菜の洋風煮
- ・ スジ大根
- ・ サラダチキン～ケイジャンスパイス～
- ・ ミートスパゲティ
- ・ 冷しゃぶサラダ

別途 ¥80

2月10日

木曜日

## 韓国ドラマ食堂

弁当

- ・ 韓国風フライドチキン
- ・ ヤンニョムチキン
- ・ タットリタン(韓国風肉じゃが)
- ・ ゆで豚「ポッサム」風
- ・ ケランマリ(韓国風卵焼き)

おつち時間の過こし万といえは、今や定番となった“韓ドラ鑑賞”。ドラマに登場する韓国料理が並ぶ食事シーンを観ると、なんだか無性に「韓国料理」が食べたくなりますよねー

- ・ 韓国風うずら卵とピーマンの煮物
- ・ ピリ辛スンドゥブ
- ・ もちもち野菜チジミ
- ・ 甘辛チャプチェ
- ・ 蒸し鶏チョレギサラダ

別途 ¥80

2月11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

2月14日

月曜日

**世界一周**

弁当

- ・アメリカ！パッファローチキン
- ・イタリア！茄子のラザニア風挟み揚げ
- ・イギリス！フィッシュアンドチップス
- ・中華！回鍋肉
- ・フランス！じゃがいものガレット

世界のいろんな料理を集めました。おそらく世界一リーズナブルな世界一周旅行でしょうm(\_)\_m

- ・スウェーデンのミートボール
  - ・ソーセージのカッスーレ(煮込み)
  - ・肉焼売！ニラダレで
  - ・アメリカ！マカロニチーズ
  - ・ギリシャ！タラモサラダ
- 別途 ¥80

2月15日

火曜日

**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～赤ワインピネガーソース
- ・サバのチーズ焼き
- ・豚とアスパラのバター醤油炒め
- ・葉の花オムレツ

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。

- ・南瓜の胡麻煮
  - ・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

2月16日

水曜日

**冬が旬**

弁当

- ・牡蠣のクリームコロッケ
- ・さつまいもの挟み揚げ
- ・鱈の白菜あんかけ
- ・豚とごぼうの甘辛炒め煮
- ・海苔だし巻き

“今が旬”と呼ばれる食べ物には、冬なら温めるといったように、体にうまく働きかけてくれるものがたくさんあります。

- ・ふかし南瓜のそぼろあんかけ
  - ・大根と鯖缶の煮物
  - ・里芋コロッケ
  - ・すき焼きそば
  - ・レンコンのシャキシャキサラダ
- 別途 ¥80

2月17日

木曜日

**免疫力UPその③**

③

弁当

- ・鮭クリームコロッケ
- ・鶏むね肉の塩麹唐揚
- ・サバのガーリックチーズ焼き
- ・豚とキャベツのクリーム煮
- ・長芋のフリッタータ

【良質の睡眠】細菌やウイルスに対する抵抗力(免疫力)は、睡眠中に維持・強化されています。質の良い睡眠で、免疫力を強化しウイルスに負けない身体作りを目指しましょう！

- ・茄子とひき肉のトマト煮
  - ・ひじきと桜えびの煮物
  - ・サラダチキントマトソース
  - ・牛乳たっぷりカルボナーラペンネ
  - ・海老そぼろと玉子のサラダ
- 別途 ¥80

2月18日

金曜日

**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。

- ・切干大根の梅おほかか
  - ・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

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



2月21日

月曜日

**タンパク質！鶏三昧**

弁当

- ・ 自慢の唐揚げ～玉子タルタル～
- ・ 鶏ミンチレンコン挟み揚げ
- ・ サバの塩焼き
- ・ ハッシュドチキン
- ・ お出したっぷりだし巻き玉子

ヘルシーなイメージのある鶏肉には、豊富なタンパク質やビタミン、コラーゲンなど嬉しい栄養素がたくさん詰まっています。

- ・ 鶏とごぼうのピリ辛炒め
- ・ 大根のそぼろあんかけ
- ・ チキンウインナー
- ・ 鶏ミンチ！ミートスパゲティ
- ・ 照り焼きチキンサラダ

別途 ¥80

2月22日

火曜日

**日本ご当地料理**

弁当

- ・ 三春グルメンチ
- ・ 中津！から揚げ
- ・ 北海道！鮭チャンちゃん焼き
- ・ 青森県！バラ焼き
- ・ 京風だし巻き

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も楽しめる、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？

- ・ 山形！芋煮
- ・ 徳島！ならえ
- ・ 北海道！じゃがいもドッグ
- ・ 新潟！イタリアンパスタ
- ・ 高菜明太ポテトサラダ

別途 ¥80

2月23日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥80

2月24日

木曜日

**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
- ・ 鱈のゴマ味噌焼き
- ・ トマトと豚肉の醤油炒め
- ・ トマトオムレツ

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。

- ・ 鶏と大根のサムゲタン風
- ・ 小松菜とうす揚げの炊いたん
- ・ 肉団子の甘酢
- ・ カラフルピーマンのトマトパスタ
- ・ ひじきサラダ

別途 ¥80

2月25日

金曜日

**海老さんまい**

弁当

- ・ 海老フライ～自家製タルタル～
- ・ 海老とレンコンのミンチカツ
- ・ サバの塩焼き
- ・ 海老風味★肉野菜炒め
- ・ オムレツの海老クリームソース

日本人が世界一食していると言われている『海老』。記憶力、免疫力アップなど健康にもさまざまな効果があり、やはり魅力の食材であることは間違いありません。

- ・ オクラと桜えびの和え物
- ・ じゃがいものビスク煮込み
- ・ 海老水餃子
- ・ 海鮮焼きビーフン
- ・ トマトと海老のコブサラダ

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

2月28日

月曜日

## エスニック気分

エスニック料理はたまに食べたくなる味付けですよね。コリアンダーやハーブを使ったレシピは複雑な味わいを感じられる料理です。

### 弁当

- ・ タイ風唐揚げイトート
- ・ チキンカツ～レッドカレーソース～
- ・ 鯖のエスニックカレーパン粉焼き
- ・ 鶏とキャベツのガパオ炒め
- ・ タイ式たまご焼き
- ・ 白菜と春菊の煮物
- ・ レンコンと鶏ミンチのスパイシー炒め
- ・ カオマンガイチキン
- ・ タイ風チリ焼きそば
- ・ ごま香るインゲンサラダ

別途 ¥80

3月1日

火曜日

### 弁当

- ・ タイ風唐揚げイトート
- ・ チキンカツ～レッドカレーソース～
- ・ 鰯のナシゴレン風
- ・ 鶏とキャベツのガパオ炒め
- ・ コリアンダー煮卵
- ・ 白菜と春菊の煮物
- ・ 南瓜カレー
- ・ カオマンガイチキン
- ・ タイ風チリ焼きそば
- ・ ごま香るインゲンサラダ

別途 ¥80

3月2日

水曜日

### 弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥80

3月3日

木曜日

### 弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥80

3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