



2月28日

月曜日

エスニック気分

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
- ・鶏とキャベツのガバオ炒め
- ・タイ式たまご焼き

エスニック料理はたまに食べたくなる味付けです。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。

- ・白菜と春菊の煮物
- ・レンコンと鶏ミンチのスライス炒め
- ・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 ¥100

3月1日

火曜日

沖縄なんくるないさー

弁当

- ・チキンカツ～タコライス風～
- ・鶏の沖縄天ぷら
- ・鰹の唐揚げ
- ・豆腐チャンプルー
- ・アーサー(あおさ)の玉子焼き

南国には南国ならではの食べ物があります。日本の食べ物シリーズ沖縄編！多くの島と美しい海と雄大な自然を抱える沖縄県のグルメのお弁当です。

- ・ニンジンシリシリ
- ・厚揚げの沖縄おでん風
- ・もずくのかき揚げ天
- ・焼き沖縄そば
- ・豚の甘辛煮サラダ

別途 ¥100

3月2日

水曜日

肌すこやか

弁当

- ・キャベツたっぷりミンチカツ
- ・トマト唐揚げ
- ・サバのレモン焼き
- ・豚肉と3色ピーマンのオイスター炒め
- ・枝豆のオムレツ

カワカワ肌は、皮脂の分泌量や肌の水分不足が原因！食事から肌環境を整えましょう。ビタミンC、E、たんぱく質などが新陳代謝を高め、血行促進し、肌にハリと潤いを与えます。

- ・豆カレー
- ・南瓜のクリーム煮
- ・イワシフライ
- ・ビタミンC！野菜焼きそば
- ・ブロッコリーとひじきのサラダ

別途 ¥100

3月3日

木曜日

ひな祭り

弁当

- ・唐揚げひな祭りバージョン
- ・ひな祭りミンチカツ
- ・桜魚(ワカサギ)の天ぷら
- ・海老とむき枝豆の炒め物
- ・3色玉子焼き

ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う意味が込められます。ひな祭りの行事食の意味が分かると、食べるのもさらに楽しくなりますね。

- ・ブロッコリーとウインナーのポトフ
- ・大根の海老だしで炊いたん
- ・サラダチキン梅ソース
- ・明太子とほうれん草の Pasta
- ・ハムとコーンのサラダ

別途 ¥100

3月4日

金曜日

よく噛んで

弁当

- ・蓮根挟み揚げ
- ・胡麻唐揚げ
- ・サワラの塩焼き
- ・ムネ肉の中華炒め
- ・じゃがいものオムレツ

食べ物を噛んで味わうことを咀嚼といいますが、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。今日よく噛んで食べましょう。

- ・ごぼうのきんぴら
- ・切干大根とこんにゃくの煮物
- ・さつまいものフライ
- ・肉野菜焼うどん
- ・スパイシーサラダチキン

別途 ¥100

1食当たり(おかずのみ)

毎日
ごはん

約 480kcal



ごはん並 約 816kcal

ごはん大 約 849kcal

ごはん小 約 681kcal

※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

3月7日

月曜日

ミンチカツの日

弁当

- ・鶏ミンチカツ
- ・野菜ミンチカツ
- ・トウモロコシバター醤油ミンチカツ
- ・豚とインゲンの卵とじ
- ・あおさの出し巻き

今日は3月7日、メンチカツの日です。3(ミ)と7(シチ)の語呂合わせから味のちめやが2009年に日本記念日協会に申請し、認定された記念日が“メンチカツの日”なんです！

- ・白菜とベーコンの煮物
- ・厚揚げと切干大根の炊き合わせ
- ・バジルサラダチキン
- ・春雨焼きそば
- ・ハムとコーンのサラダ

別途 ¥100

3月8日

火曜日

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
- ・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
- ・若竹煮
- ・厚揚げ味噌田楽
- ・名古屋イタリアンスパゲティ
- ・えび天サラダ

別途 ¥100

3月9日

水曜日

酢の魅力

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

今日は「さ(3)く(9)さん」(酢酸)の日ですよ！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
- ・鶏と大根のさっぱり煮込み
- ・豚水餃子
- ・ミートスパゲティ
- ・梅おほか大根サラダ

別途 ¥100

3月10日

木曜日

風邪に負けない

弁当

- ・さつまいも挟み揚げ
- ・鶏ムネ肉の塩麹からあげ
- ・サバの塩焼き
- ・鶏とこんにゃくの醤油炒め
- ・菜の花とコーンのオムレツ

免疫力を高めてウイルスに負けない体作りを！免疫細胞の70%は腸に存在するといわれており、腸を元気にすることが免疫力向上につながります。

- ・里芋の煮っころがし
- ・白菜とベーコンの煮物
- ・肉焼売
- ・ソース焼きそば
- ・玉ねぎと鯖のサラダ

別途 ¥100

3月11日

金曜日

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

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！

- ・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 ¥100

1食当たり(おかずのみ)



約 480kcal



ごはん並 約 816kcal

ごはん大 約 849kcal

ごはん小 約 681kcal

※その日のメニューによって多少前後します

3月14日

月曜日

金運UPで開運

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
- ・鮭とキャベツの甘辛焼き
- ・鶏肉と小松菜の卵とじ
- ・黄色いチーズオムレツ

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)がよいそうです！

- ・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 ¥100

3月15日

火曜日

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
- ・豆豆スパイシー炒め
- ・牛乳たっぷりオムレツ

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
- ・玉子たっぷりカルボナーラ
- ・ポテトとハムのサラダ

別途 ¥100

3月16日

水曜日

ひき肉ミンチ

弁当

- ・和風ハンバーグ
- ・蓮根挟み揚げ
- ・サバの塩焼き
- ・鶏とキャベツのガパオ炒め
- ・鶏そぼろだし巻き

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
- ・麻婆麺
- ・麻婆豆腐サラダ

別途 ¥100

3月17日

木曜日

野菜をおいしく

弁当

- ・玉ねぎとり天！オニオンカレーソース
- ・ほぼ人参のミンチカツ
- ・鯖の南蛮漬け
- ・豚ともやしの甘辛炒め
- ・ほうれん草のオムレツ

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
- ・レンコンのフライ
- ・野菜たっぷりビーフン

・きざみオクラとひじきのサラダ
別途 ¥100

3月18日

金曜日

居酒屋っぽい

弁当

- ・名物！鶏のから揚げ
- ・甘辛つくね
- ・子持ちシシャモ
- ・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
- ・ポイルウインナー
- ・揚げたこ焼き
- ・海鮮塩焼きそば
- ・ポテトサラダ

別途 ¥100

1食当たり(おかずのみ)



約 480kcal



ごはん並 約 816kcal

ごはん大 約 849kcal

ごはん小 約 681kcal

※その日のメニューによって多少前後します



3月21日

月曜日

弁当

別途 ¥100

3月22日

火曜日

満腹で低カロリー

弁当

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。

- ・レンコン挟み焼き〜照り焼きソース〜
- ・彩り野菜巻きカツ
- ・鰯の塩焼き
- ・蒸し豚とブロッコリー
- ・トマトとキャベツのオムレツ

- ・白滝と白菜の煮物
- ・キャベツと赤ウインナーのポトフ
- ・海老水餃子
- ・彩り野菜のチャプチェ
- ・豆腐サラダ

別途 ¥100

3月23日

水曜日

菌カトレーニング

弁当

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！

- ・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

- ・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パスタ
- ・大豆のシーザーサラダ

別途 ¥100

3月24日

木曜日

ミックスフライ

弁当

“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！

- ・海老のフライ
- ・チキンカツデミソース
- ・手仕込みミンチカツ
- ・肉野菜炒め
- ・お出したっぷりだし巻き玉子

- ・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テー
- ・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 ¥100

3月25日

金曜日

散歩にゴー

弁当

日付は「さん(3)ぽに(2)ごー(5)」(散歩にゴー)と読む語呂合わせから、春の外出や行楽を楽しんでもらいたいとの思いが込められている。足腰強化メニューをどうぞ！

- ・塩麴で漬けたムネ肉からあげ
- ・ムネ肉でタンドリーチキン
- ・サバの塩焼き
- ・豚肉とインゲンんの卵とじ
- ・人参オムレツ

- ・大根のさば缶煮
- ・がんもと小松菜の煮物
- ・サラダチキンバジル風味
- ・豆乳クリームパスタ
- ・厚揚げと和風サラダ

別途 ¥100

1食当たり(おかずのみ)



約 480kcal



ごはん並 約 816kcal

ごはん大 約 849kcal

ごはん小 約 681kcal

※その日のメニューによって多少前後します

3月28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～
- ・ 鮭の塩焼き
- ・ 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
- ・ 五目焼きそば
- ・ 大根サラダ

別途 ¥100

3月29日

火曜日

ロコモ対策！

弁当

- ・ 豆腐ハンバーグ
- ・ ムネ肉塩麹焼き
- ・ 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

- ・ 豆カレー
- ・ 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
- ・ 厚切りハムのサラダ

別途 ¥100

3月30日

水曜日

おばんざい

弁当

- ・ はんなり！豆腐カツ
- ・ 京風！豚大根
- ・ サバの焼びたし
- ・ 水菜とがんもどきの煮物
- ・ 玉子焼きにじゃこおろし

おばんざいとは京都の常の日の惣菜のことです。旬の素材、手近な食材を、手間をかけずに使い切る献立が特徴です。

- ・ ほうれん草の胡麻汚し
- ・ なすとかぼちゃの煮びたし
- ・ 焼き厚揚げのあんかけ
- ・ 高野豆腐と人参の卵とじ
- ・ ひじきサラダ

別途 ¥100

3月31日

木曜日

3種の南蛮

弁当

- ・ 王道！チキン南蛮
- ・ 焼きチキン南蛮
- ・ 鱈の南蛮漬け
- ・ 回鍋肉
- ・ 紅ショウガの出汁巻き

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。

- ・ 切干大根とインゲンの煮物
- ・ ほうれん草のお浸し
- ・ ミートコロケ
- ・ 彩りチャプチェ
- ・ からマヨサラダ

別途 ¥100

4月1日

金曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100



1食当たり（おかずのみ）

約 **480kcal**



- ごはん並 約 816kcal
- ごはん大 約 849kcal
- ごはん小 約 681kcal

※その日のメニューによって多少前後します