



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「エキゾチック料理」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

お花見。サクラ満開

弁当

- ・ お花見から揚げ
- ・ ウインナー巻きカツ
- ・ 鱈の塩焼き
- ・ むき枝豆と豚の卵炒め
- ・ 菜の花オムレツ。サクラソース

今年の近畿のさくらは、平年よりやや早めの開花となりそうです。前回3月17日の予想から大きな変化はなく、今日4月1日が満開予想となっています。

- ・ 大根の桜煮
- ・ 白菜とベーコンの煮物
- ・ サラダチキン～明太ソース～
- ・ 鮭とグリーンピースのペロンチーノ
- ・ ハムとコーンのサラダ

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

4月4日

月曜日

中華の力

弁当

- 中華屋さんの唐揚げの粉で!
- とり天チリソースがけ
- 鰹の香味油かけ
- 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
 - お肉たっぷり蒸し焼売
 - オイスター焼きそば
 - 棒棒鶏サラダ
- 別途 ¥100

4月5日

火曜日

味わいしっかり減塩

弁当

- 人参とトマトのミンチカツ
- 揚げだし風チキンカツ
- 焼き鰹の南蛮漬け
- 茄子とひき肉のピリ辛炒め
- ツナだし巻き

塩分は控えたいけど、おいくなきや嫌だ! そんな要望に応えるメニュー。高血圧や糖尿病に配慮できる、食材の旨味やタンを生かした味わいしっかりの献立です。

- ラタトゥイユ
 - 白菜とベーコンの煮物
 - アジフライ
 - 昔なつかしナポリタン
 - かつお風味ポテトサラダ
- 別途 ¥100

4月6日

水曜日

白の日

弁当

- おろし唐揚げ
- チキンカツ~自家製タルタル~
- 鯖のクリーム煮
- 豚とカリフラワーの炒め物
- 牛乳たっぷり白いオムレツ

日付は「し(4)ろ(6)」「白」と読む語呂合わせから。記念日は一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されました。今日は白いおかずを集めました。

- 白菜の塩麴煮
 - 大根の白湯煮
 - サラダチキン~自家製チーズマヨ~
 - カルボナーラ
 - 蒸し鶏シーザーサラダ
- 別途 ¥100

4月7日

木曜日

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
- ブロッコリーと豚の胡麻和え
- キャベツだし巻き

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。そこで今日は食物繊維が摂れる献立にしました。

- 切り干し大根のむき枝豆の煮物
 - ひじきとごぼうの煮物
 - ミートコロケ
 - 彩りチャプチェ
 - コーンサラダ
- 別途 ¥100

4月8日

金曜日

DHAで体メンテナンス

弁当

- 鯖の竜田揚げ
- アジフライ~自家製タルタル~
- 鰹の味噌焼き
- 鶏とキャベツのカレー炒め
- 鯖だし巻き

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。

- 切干大根と人参の煮物
 - 南瓜のカツオ煮
 - 海鮮水餃子
 - 和風アンチョビパスタ
 - ブロッコリーとツナのサラダ
- 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



4月11日

月曜日

赤い

情熱の赤！赤い食材を集めました！

弁当

- ・オモニの唐揚げ
- ・チキンカツチーズソーストマトソース
- ・サーモンチャップ
- ・コチュジャン野菜炒め
- ・桜えびの出汁巻き
- ・人参と赤ピーマンの金平
- ・ウインナーのトマトポトフ
- ・かぼちゃコロッケ
- ・昔懐かしナポリタン
- ・トマトとペンのサラダ

別途 ¥100

4月12日

火曜日

ミネラル注入！

不足すると体調不良を引き起こすミネラル。体内で作ることができないため、食事を通じて絶えず摂取する必要があります。

弁当

- ・海老香る！桜チキン南蛮
- ・鶏むね肉の塩麹から揚げ
- ・サバの南蛮漬け
- ・メークインのハヤシ煮込み
- ・ほうれん草の出汁巻き
- ・インゲンの胡麻和え
- ・ひじきとキクラゲの煮物
- ・ちくわの磯部揚げ
- ・ウインナーとコーンのチーズパスタ
- ・塩コブの冷しゃぶサラダ

別途 ¥100

4月13日

水曜日

3種の唐揚げ

唐揚げと一言と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
- ・ムネ肉で油淋鶏！
- ・鱈の唐揚げ
- ・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 ¥100

4月14日

木曜日

ビタミンCを取ろう！

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！

弁当

- ・とり天ポパイエッグ
- ・ブロッコリーと人参の巻きカツ
- ・サバのレモン焼き
- ・彩りホイコーロー
- ・ハムと菜の花のキッシュ
- ・キャベツとちくわの煮物
- ・じゃがベーコン
- ・水餃子
- ・チンジャオ焼きそば
- ・ブロッコリーとトマトのサラダ

別途 ¥100

4月15日

金曜日

こつこつ、カルシウム

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。

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
- ・サワラの照焼
- ・豚とレンコンのピリ辛炒め
- ・牛乳たっぷりオムレツ
- ・切干大根と竹の子の炊いたん
- ・ひじきと桜えびの煮物
- ・里芋コロッケ
- ・ポテトとほうれん草のトマトパスタ
- ・さつまいものサラダ

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

4月18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 ¥100

入っていると嬉しい、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。

4月19日

火曜日

和食でほっと

弁当

- ・ 照り焼きチキン
- ・ カツオ風味！和風唐揚げ
- ・ あじの照り焼き
- ・ 豚のみぞれ焼き
- ・ 海苔だし巻き
- ・ 大根のそぼろあんかけ
- ・ 厚揚げと小松菜のふくめ煮
- ・ 大きながしも
- ・ 焼き味噌うどん
- ・ 芋芋サラダ
別途 ¥100

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。

4月20日

水曜日

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
- ・ 鮭のクリームパスタ
- ・ ビーンズサラダ
別途 ¥100

レストランの定食をイメージして献立を考えました。

4月21日

木曜日

良い歯の日

弁当

- ・ 人参ミンチカツ
- ・ ほうれん草鶏天
- ・ サバのかば焼き風
- ・ 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～
- ・ 若竹煮
- ・ レンコンのきんぴら
- ・ 菜の花のかき揚げ
- ・ 豚と豆苗の醤油焼きそば
- ・ ブロッコリーとツナのサラダ
別途 ¥100

「よ(4)い(1)歯(8)」の語呂合せを元に制定。歯の原料となるカルシウム、エナメル質を強化するビタミンA、象牙質のつくるビタミンCを含む食べ物は歯を強くする食べ物です。

4月22日

金曜日

気分が上がる

弁当

- ・ 3種のチーズ唐揚げ
- ・ とり天～抹茶塩で～
- ・ サーモンのムニエル
- ・ 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！オレンジソース
- ・ 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 ¥100

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？

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



4月25日

月曜日

世界一周

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

弁当

- ・ バッファローチキンウィング
- ・ 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
- ・ 赤味噌が決め手！回鍋肉
- ・ フランス！じゃがいものガレット

- ・ インド！チャナマサラ(豆カレー)
- ・ アメリカ！ガンボ(オクラの煮込み)
- ・ 台湾！水餃子
- ・ ベトナム風焼きそば
- ・ ギリシャ！タラモサラダ

別途 ¥100

4月26日

火曜日

肩こり解消

乳酸がコリの原因と言われてます。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。

弁当

- ・ 梅酢★チキン南蛮
- ・ ムネ肉のミュンヘン風唐揚げ
- ・ サバの磯部焼
- ・ 肉野菜の胡麻炒め
- ・ ねぎだし巻き

- ・ 切干大根の梅おかか
- ・ 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 Pasta
- ・ オクラと山芋のサラダ

別途 ¥100

4月27日

水曜日

韓国風にマシッソヨ

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。

弁当

- ・ ヤンニョムチキン
- ・ キムマリ(春雨の海苔巻き天ぷら)
- ・ センソクイ(サバの塩焼き)
- ・ チュユクポックム(豚のコチジャン炒)
- ・ 韓国風玉子焼きケランマリ

- ・ ひじきの韓国煮
- ・ 大根の煮物。サムゲタン風
- ・ ニラチヂミ
- ・ 平打ち麺のもちもちチャプチェ
- ・ チョレギサラダ

別途 ¥100

4月28日

木曜日

日本ご当地料理

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？

弁当

- ・ 茨城！白菜メンチカツ
- ・ 中津！から揚げ
- ・ 北海道！鮭チャンチャン焼き
- ・ 大分！ニラ豚
- ・ 京風だし巻き

- ・ 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 ¥100

4月29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