

アーバンダイニング  **毎日ごはん** 週刊メニュー表

5月2日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

5月3日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

5月4日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

5月5日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

5月6日

金曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

**毎日
ごはん**



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

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



5月9日

月曜日

がんばれ勝ち飯

「勝ち飯」とは？かんぱる人のナカラになるごはん。「何を食べるか」ではなく、「何のために食べるか」を考えながら、おいしく食べてカラダづくりを行う食事、それが「勝ち飯」です。

弁当

- ・厚切りチキン勝つ〜トマトソース〜
- ・パワー全開！ポパイとリ天
- ・鮭と小松菜のオイバタ
- ・鶏とレンコンの生姜炒め
- ・ミートオムレツ
- ・鶏とごぼうのピリ辛炒め
- ・鶏ミンチとコーンのバターソテー
- ・棒棒鶏
- ・ミートスパゲティ
- ・ブロッコリーとレンコンの胡麻サラダ
別途 ¥100

5月10日

火曜日

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。今日はよく噛んで食べましょう。

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
- ・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 ¥100

5月11日

水曜日

内臓脂肪撲滅

お腹の脂肪対策には、バランスの良い食事や、適切なエネルギーが大切です。バランスの良い食事をサポートする食物繊維やタンパク質が含まれた献立を集めました。

弁当

- ・ムネ肉の唐揚
- ・キャベツミンチカツ
- ・鰯のおろし煮
- ・キャベツたっぷり回鍋肉
- ・ツナだし巻き
- ・南瓜のふくめに
- ・こんにゃくとごぼうの炒めに
- ・竹輪とわかめの煮物
- ・彩り焼きビーフン
- ・白菜と昆布のサラダ
別途 ¥100

5月12日

木曜日

飛んでいけ！ストレス

ストレスに負けない身体づくりは、毎日のバランスの良い食生活から！ストレスに有効とされる、ビタミンCやB群、カルシウムなどを豊富に含むレシピを集めました。

弁当

- ・レモンチキン南蛮
- ・ブロッコリー肉巻き
- ・サワラのみりん焼き
- ・豚とほうれん草の卵とじ
- ・菜の花の出汁巻き
- ・切り干し大根と小松菜の煮物
- ・厚揚げとチンゲン菜の中華煮
- ・バターコーン
- ・サバと水菜のパスタ
- ・豆腐サラダ
別途 ¥100

5月13日

金曜日

玉子が好き

焼く、炒める、如じる、生など、こ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。

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
- ・お出したたっぷりだし巻き玉子
- ・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 ¥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

5月16日

月曜日

タンパク質！鶏三昧

弁当

- ・ 自慢の唐揚げ～塩だれ～
- ・ 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
- ・ そぼろだし巻き

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
- ・ 鶏とコーンのバターソース
- ・ チキンウインナー
- ・ 鶏ソース焼きそば
- ・ 照り焼きチキンサラダ

別途 ¥100

5月17日

火曜日

ライフオブSPICE

弁当

- ・ ブラックホットチキン
- ・ とり天★カレー南蛮
- ・ サバの山椒焼き
- ・ 鶏とじゃがいものバジル炒め
- ・ 煮卵～インド風～

普段の生活にも食事にも刺激は必要。今日のランチはいつもよりスパイシーに！

- ・ 切干大根のペペロン風
- ・ 豆のスパイス炒め
- ・ オールスパイス！サラダチキン
- ・ 焼き担々麺
- ・ ハムとコーンのブラックペッパー

別途 ¥100

5月18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

刀割カサ肌は、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

5月19日

木曜日

九州うまかもん

弁当

- ・ 中津からあげ
- ・ 大分とり天
- ・ アジの明太子焼き
- ・ ごろっと筑前煮
- ・ 胡麻サバ出汁巻き

博多弁で「美味しいもの」を意味する「うまかもん」。というわけで本日は九州のうまかもん料理を集めてみました！

- ・ 肉団子の水炊き
- ・ 茄子のこねり
- ・ さつま揚げ
- ・ 焼きラーメン
- ・ 明太高菜ポテトサラダ

別途 ¥100

5月20日

金曜日

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
- ・ ほうれん草だし巻き

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 ¥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



5月23日

月曜日

血液サラサラ

弁当

- ・ 鯖の唐揚げ★葱まみれ
- ・ とり天！なめこおろし
- ・ アジの南蛮漬け
- ・ ブロッコリーとコーンのオリーブ炒め
- ・ ツナだし巻き

血液をサラサラにするためには、肉食を減らし、魚や大豆製品、野菜、海藻を中心にしたバランスの良い食事が重要です。しなやかな血管とサラサラの血液を目指しましょう！

- ・ 切干大根と大豆の煮物
- ・ お豆さんの炊いたん
- ・ 海鮮水餃子
- ・ 鮭のペペロンチーノ
- ・ 海藻サラダ

別途 ¥100

5月24日

火曜日

中華四大料理

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

「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。

- ・ 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 ¥100

5月25日

水曜日

風邪に負けない

弁当

- ・ さつまいも挟み揚げ
- ・ 鶏ムネ肉の塩麴からあげ
- ・ 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

5月26日

木曜日

ひき肉ミンチ

弁当

- ・ ハンバーグデミソース
- ・ 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
- ・ ミートスパゲティ
- ・ 麻婆豆腐サラダ

別途 ¥100

5月27日

金曜日

目チカラ復活

弁当

- ・ 人参ミンチカツ
- ・ チキン南蛮～卵黄タルタル～
- ・ サバのトマト焼き
- ・ ニラ玉
- ・ 牛乳たっぷりオムレツ

パソコンやスマートフォンの使用で、目が疲れてませんか？今日は、別名、目のビタミンと呼ばれるビタミンAを多く含んだ献立しました。

- ・ 厚揚げと小松菜の炊いたん
- ・ ひじきとほうれん草の煮物
- ・ じゃがいものバターソース
- ・ ホームメイドケチャップのナポリタン
- ・ わかめサラダ

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



5月30日

月曜日

洋風！幕の内

弁当

- ・ 鶏ももの唐揚げトマトソース
- ・ 海老フライ～特製タルタル～
- ・ 鮭のバターグリル
- ・ ウィンナーとジャガイモのグリル
- ・ オムレツ～クリームソース～

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！

- ・ ベーコンとキャベツのカレー炒め
- ・ バターコーン
- ・ ミートコロッセ
- ・ ペンネナポリタン
- ・ 蒸し鶏シーザーサラダ

別途 ¥100

5月31日

火曜日

カッコいい体形

弁当

- ・ 厚切りチキンカボホワイトソース
- ・ 明太子唐揚
- ・ 鮭のチャンチャン風
- ・ 豚肉の彩りチャンプルー
- ・ 菜の花の出汁巻き

「ダイエットをしても痩せられない」という方はもしかしたら代謝が低いかも！？筋肉の素である蛋白質や、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になれ！

- ・ ブロッコリーとカリフラワーのグリル
- ・ ひじきとほうれん草の煮物
- ・ アジフライ
- ・ 野菜たっぷりビーフン
- ・ 豆サラダ

別途 ¥100

6月1日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

6月2日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

6月3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