



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
- ・ ミートコロケ
- ・ 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
- ・ 明太子唐揚げ
- ・ 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！

- ・ 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

別途 ¥100

6月1日

水曜日

丼グランプリ

弁当

- ・ かつ丼のათამა
- ・ 海老天丼のათამა
- ・ 鰻のかば焼き丼のათამა
- ・ すた丼のათამა
- ・ 天津飯のათამა

ご飯の上におかずをのせて食べる「丼(どん・どんぶり)」料理。今日はぜひ一度ご飯に乗せてからお召し上がりください！あなたの一番は！？

- ・ 中華丼のათამა
- ・ ひじきとシラスの煮物
- ・ 麻婆丼のათამა
- ・ 屋台風ソース焼きそば
- ・ マカロニサラダ

別途 ¥100

6月2日

木曜日

キャンプ飯

弁当

- ・ 鶏もも香草グリル
- ・ 豚バラのジンギスカン風
- ・ サバのアヒージョ
- ・ 夏野菜のオープン蒸し
- ・ じゃがいものオムレツ

「キャンプ飯」と一口に言っても、種類は様々です。焼く、煮る、混ぜるなど野外でもできるものが一般的です。ぜひ本日は外で食べてみていかがでしょうか？

- ・ 茄子のトマト煮込み
- ・ BBQウィナー
- ・ ミートソースのポテトグラタン
- ・ 鉄板ソース焼きそば
- ・ タコスサラダ

別途 ¥100

6月3日

金曜日

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
- ・ 鰻のゴマ味噌焼き
- ・ 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 ¥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

6月6日

月曜日

## 酢の魅力

本日は「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！

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
- ・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
- ・梅おかか大根サラダ

別途 ¥100

6月7日

火曜日

## ロコモ対策！

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

弁当

- ・豆腐ハンバーグ
- ・チキンカツチーズソース
- ・鮭のレモン焼き
- ・豚肉と小松菜のオイマヨ炒め
- ・桜えびのだし巻き
- ・ブロッコリーとかぼちゃの胡麻煮
- ・切干大根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
- ・豆と豆腐の和風サラダ

別途 ¥100

6月8日

水曜日

## 満腹で低カロリー

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。

弁当

- ・レンコン挟み揚げ
- ・塩麴で漬けたムネ唐揚げ
- ・鱈の塩焼き
- ・蒸し豚とブロッコリーのおかか和え
- ・トマトとキャベツのオムレツ
- ・切干大根と白菜の煮物
- ・ベーコンのポトフ風
- ・海老水餃子
- ・彩りチャプチェ
- ・蒸しどりのサラダ

別途 ¥100

6月9日

木曜日

## 血糖値を下げる

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。

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
- ・豆豆スパイシー煮込み
- ・オムレツ舞茸クリームソース
- ・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
- ・鮭のクリームパスタ
- ・シャキシャキレンコンと玉子のサラダ

別途 ¥100

6月10日

金曜日

## 歩行者天国の日

1973年のこの日、銀座から上野まで当時世界最長5.5kmの歩行者天国が実施されました。ということで本日は足腰強化弁当にしました。骨や筋肉のもとになる栄養素を取りましょう。

弁当

- ・チキンカツとじ
- ・手作りつくねタレ焼き
- ・サバの塩焼き
- ・豚と青梗菜の中華炒め
- ・そばろだし巻き
- ・白菜とベーコンの煮物
- ・がんもと小松菜の煮物
- ・ポイルウインナー
- ・サバのレモン醤油パスタ
- ・厚揚げと和風サラダ

別途 ¥100

1食当たり(おかずのみ)

# 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

6月13日

月曜日

**味わいしっかり減塩**

弁当

- ・ 人参ミンチカツ
- ・ 揚げだし風チキン
- ・ 焼き鰻の南蛮漬け
- ・ あっさり生姜焼き
- ・ ツナだし巻き

塩分は控えたいけど、おいしくな  
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、食材の旨味やダシを生かした  
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
- ・ 揚げ餃子
- ・ 昔なつかしナポリタン
- ・ カツオ風味！和風ポテト  
サラダ  
別途 ¥100

6月14日

火曜日

**から揚げ王座決定戦**

弁当

- ・ 王道！もも肉のから揚げ
- ・ しっかりとムネ肉の塩こうじから揚げ
- ・ 油淋鶏からあげ
- ・ もやし炒め
- ・ お出したっぷり！玉子焼き

から揚げは、一言で表せないほど  
種類が沢山あります。素材では鶏  
肉だけでなく、揚げ方によっても  
色々なバリエーションがあります。  
あなたの唐揚げの王様はどれで  
しょうか？

- ・ キャベツのコンソメ煮
- ・ 南瓜のふくめ煮
- ・ 焼き厚揚げのサバ味噌添え
- ・ 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

6月15日

水曜日

**ローフードを意識**

弁当

- ・ 唐揚げ葱まみれ
- ・ 山かけチキンカツ
- ・ サバの塩焼きおろしソース
- ・ 豚の生姜焼き！豆苗和え
- ・ お出したっぷり玉子焼き

ローフードとは生の野菜や果物、海  
草やそれらを46度以下で調理した  
ものを頂く食事法です。本日はロー  
フードを取り入れたメニューにしま  
した。

- ・ ひじきとほうれん草のマヨネーズ和え
- ・ 白菜ナムル
- ・ バジルサラダチキン
- ・ 水菜とトマトとツナの冷製パスタ
- ・ 大根サラダ  
別途 ¥100

6月16日

木曜日

**野菜をおいしく**

弁当

- ・ 玉ねぎ竜田カレーソー  
ス
- ・ ほぼキャベツのミンチカ  
ツ
- ・ 鯖のおろし煮ねぎまみ  
れ
- ・ 豚野菜炒め
- ・ 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
- ・ オクラのスパイシー揚げ
- ・ 野菜たっぷりビーフン
- ・ 豆苗サラダ  
別途 ¥100

6月17日

金曜日

**ホルモンのバランス**

弁当

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ レンコンの挟み揚げ
- ・ サバの塩焼き
- ・ 豆腐チャンプルー
- ・ 牛乳たっぷり菜の花オ  
ムレツ

必要な栄養をまんべんなく、適量食  
べるのが大事。バランスのよい食  
事といってもわかりにくいものです。  
ですから、なるべく数多くの食材を  
食べるようにしましょう。

- ・ じゃがいもチーズ焼き
- ・ 切干大根とわかめの酢  
の物
- ・ 春巻き
- ・ 屋台風ソース焼きそば
- ・ 玉子ポテトサラダ  
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

6月20日

月曜日

**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
- ・ひじきとうす揚げの煮物
- ・炙りウインナー
- ・揚げたこ焼き
- ・ソース焼きそば
- ・ポテトサラダ

別途 ¥100

居酒屋メニューはどれも食べやすく  
ておいしく、つつい箸が進む魅力  
的なメニューばかりですよね。しか  
もご飯にも相性抜群です！

6月21日

火曜日

**ビタミンCを取ろう！**

弁当

- ・レモンチキン南蛮
- ・ほうれん草のミートローフ
- ・鮭のムニエル
- ・豚とインゲンの卵とじ
- ・ツナだし巻き
- ・キャベツとちくわの煮物
- ・小松菜とうす揚げのおひたし
- ・菜の花とコーンのかき揚げ
- ・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

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！

6月22日

水曜日

**カニの日**

弁当

- ・カニクリームコロッケ
- ・とり天！カニあんかけ
- ・サバの塩焼き
- ・豚と茄子の上海風炒め
- ・広東風★かに玉風
- ・上海風！鶏と白菜の煮物
- ・きゅうりとわかめ～カニ酢でどうぞ～
- ・かにかまの天ぷら
- ・和風かにかま味噌パスタ
- ・カニ風味ポテトサラダ

別途 ¥100

「かに追祭」で知られる、JHI株式会  
社が制定。星座占いで「かに座」が  
6月22日からであること、あいうえお  
順の50音でかが6番目、にが22番  
目の文字となることからだそうです。

6月23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
- ・鶏とこんにゃくの醤油炒め
- ・豆のオムレツ
- ・里芋の煮っころがし
- ・レンコンのきんぴら
- ・ミートコロッケ
- ・焦がし醤油の焼うどん
- ・海藻と春雨のサラダ

別途 ¥100

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  
性的に不足がみ。そこで今日は食  
物繊維が摂れる献立にしました。

6月24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～
- ・鱈の味噌焼き
- ・チーズダッカルビ
- ・ツナだし巻き
- ・人参のきんぴら
- ・南瓜のクリーム煮
- ・海鮮水餃子
- ・鯖のネギ塩焼きそば
- ・ブロッコリーとツナのサラダ

別途 ¥100

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。

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

6月27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～
- ・ 鮭の柚庵焼き
- ・ 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ぞいでしょうか？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
- ・ 肉焼売と赤ウインナー
- ・ 五目焼きそば
- ・ 大根サラダ

別途 ￥100

6月28日

火曜日

**黒い**

弁当

- ・ 黒い唐揚げ
- ・ 海苔巻きチキン
- ・ 鯖の八丁味噌焼き
- ・ ハッシュドチキン
- ・ 黒ゴマ出汁巻き

黒い食材を集めてみました！

- ・ ひじき煮
- ・ 茄子の煮びたし
- ・ こんにゃくの土手煮
- ・ 極黒焼きそば
- ・ わかめサラダ

別途 ￥100

6月29日

水曜日

**名古屋めし**

弁当

- ・ 名古屋味噌カツ
- ・ 海老ふりゃー
- ・ サバのかば焼き風
- ・ 茄子とピーマンの炒め物
- ・ あんかけ玉子

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。

- ・ 大根の味噌おでん風
- ・ 若竹煮
- ・ 手羽から
- ・ 味噌煮込みうどん
- ・ マカロニサラダ

別途 ￥100

6月30日

木曜日

**和食でほっと**

弁当

- ・ カツオ風味！和風唐揚げ
- ・ ごろっと鶏じゃが
- ・ 鮭の味噌焼き
- ・ 豚肉のすき焼き風
- ・ ネギと紅ショウガのだし巻き

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
- ・ 厚揚げと小松菜のふくめ煮
- ・ 桜えびと水菜のかき揚げ
- ・ 明太焼きうどん
- ・ インゲンの胡麻サラダ

別途 ￥100

7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

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