



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、理屈抜きにやっぱ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

気分はビアガーデン

弁当

- ・ ミюнヘン風唐揚
- ・ 鶏もも肉のピザ風グリル
- ・ サバのアヒージョ
- ・ カリフラワーとコーンのBBQ
- ・ トマトオムレツ

日本で最初のピノカーテンは語説ありますが、大阪って知ってましたか？昭和28年オープンした「ニュートキョー大阪第一生命ビル店」が本格的ビアガーデンの元祖とされています。

- ・ むき枝豆のスパイシー炒め
- ・ ジャーマンポテト
- ・ ビアソーセージ
- ・ トマトとペンネのアラビアータ
- ・ ベーコンポテトサラダ

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

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

7月4日

月曜日

酢の力

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。健康的な体をつつために、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
- ・鱈の南蛮漬け
- ・厚揚げチャンプルー
- ・寿司屋の玉子焼き
- ・ひじきのマヨネーズ和え
- ・酢でさっぱり肉じゃが
- ・豚水餃子～自家製酢醤油で～
- ・ミートスパゲティ
- ・梅おかか大根サラダ
別途 ¥100

7月5日

火曜日

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

7月6日

水曜日

血液サラサラ

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！

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
- ・切干大根とむき枝豆の煮物
- ・南瓜のかつお煮
- ・海鮮水餃子
- ・鮭のペペロンチーノ
- ・海藻サラダ
別途 ¥100

7月7日

木曜日

体喜ぶ！スタミナめし

スタミナってなに？？英語では元気・精力という意味ですが。。。栄養学の世界では、スタミナとは「ビタミンB1」「ビタミンB2」「鉄分」の三つを総称しているようです。

弁当

- ・アスパラチーズ巻きカツ
- ・明太唐揚げ
- ・アジのかば焼き
- ・八宝菜
- ・オムレツ～鮭クリーム～
- ・ひじきと小松菜の煮もの
- ・若竹煮
- ・赤ウインナーとコーン
- ・中華焼きそば
- ・玉子ポテトサラダ
別途 ¥100

7月8日

金曜日

おかずランキング

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位のおかずを揃えてみました。

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

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

7月11日

月曜日

ミックスフライ

弁当

- ・ 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

“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、お徳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！

- ・ 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ース
- ・ 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

7月12日

火曜日

内臓脂肪撲滅

弁当

- ・ ムネ肉の唐揚げ
- ・ ヨーグルトたっぷりタンダーチキン
- ・ 鰯の塩焼き
- ・ キャベツたっぷり回鍋肉
- ・ ネギだし巻き

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。

- ・ 南瓜のふくめに
- ・ 山芋のあおさ揚げ
- ・ じゃがバター
- ・ 彩り焼ビーフン
- ・ 白菜と昆布のサラダ
別途 ¥100

7月13日

水曜日

飛んでいけ！ストレス

弁当

- ・ ブロッコリー肉巻き
- ・ 明太からあげ
- ・ サワラのみりん焼き
- ・ 豚とほうれん草の卵とじ
- ・ 桜えびの出汁巻き

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。

- ・ 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

7月14日

木曜日

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！

- ・ レンコンのカレー煮
- ・ 豆のスパイス炒め
- ・ オールスパイス！サラダチキン
- ・ スパイス焼き担々麺
- ・ インド風サラダ カチュンパ
別途 ¥100

7月15日

金曜日

B級！ローカル食堂

弁当

- ・ 【宮崎県】チキン南蛮
- ・ 【長野県】鶏もも山賊焼
- ・ 【北海道】鮭の焼漬け
- ・ 【福岡県】門司港焼きチキンカレー
- ・ 【和歌山県】はしもとオムレツ

B級グルメとは、味はA級だけど安くて地元の方に人気があるグルメのこと。町おこしのために新しく作られた料理もあり、地元の人以外はあまり知らないという場合も多々あります。

- ・ 【新潟県】のっぺ(小芋の煮物)
- ・ 【静岡県】静岡おでん
- ・ 【埼玉県】みそポテト
- ・ 【福島県】浪江やきそば
- ・ 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

7月18日 月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

7月19日 火曜日

赤い

弁当

情熱の赤！赤い食材を集めました！

- ・ オモニの唐揚
- ・ チキンカットマトソース
- ・ 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
- ・ ウィナーのトマトポトフ
- ・ かぼちゃコロッセ
- ・ コチジャン焼きそば
- ・ トマトとペンネのサラダ

別途 ¥100

7月20日 水曜日

ハンバーガーの日

弁当

1971年7月20日、マクドナルド日本第1号店がオープンしたことを記念して、1996年7月20日に日本マクドナルドが制定しました。ちなみに日本初の店舗は銀座でのオープンでした。

- ・ てりたまハンバーグ
- ・ チキンタツタ
- ・ フィレオフィッシュ
- ・ 豚カルビ
- ・ チーズオムレツ
- ・ コーンバター
- ・ ラトウイユ
- ・ フライドポテト&ウィナー
- ・ 昔懐かしナポリタン
- ・ ローストチキンシーザー

別途 ¥100

7月21日 木曜日

町中華

弁当

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。

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

別途 ¥100

7月22日 金曜日

DHAで体メンテナンス

弁当

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。

- ・ 鯖の竜田揚げ
- ・ アジフライ～自家製タルタル～
- ・ 鰻の味噌焼き
- ・ ダッカルビ
- ・ ツナだし巻き
- ・ 大根のサバ缶煮
- ・ 南瓜のカツオ煮
- ・ 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



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



7月25日

月曜日

免疫力アップ

弁当

- ・チキン南蛮～黄身タルタル～
- ・ムネ肉の塩麹揚げ
- ・厚揚げと鱈の煮つけ
- ・彩りホイコーロー
- ・ほうれん草のオムレツ

免疫力を高めるためには十分な栄養が必要。特に、免疫物質の素となる「たんぱく質」、免疫力を高める「ビタミンC」、粘膜を丈夫にして侵入を防ぐ「ビタミンA」これらを積極的に摂ろう！

- ・ブロッコリーとコーンのバターソテー
- ・がんもどきの炊いたん
- ・肉焼売
- ・サバパスタ
- ・コーンサラダ～ヨーグルトドレ～
別途 ¥100

7月26日

火曜日

さよならコレステロール

弁当

- ・アジの唐揚げカレーソース
- ・ムネ肉の南蛮漬け
- ・サバの塩焼き
- ・ほうれん草の出汁巻き
- ・ごぼうのきんぴら

血中コレステロール値が高くなると、動脈硬化などの血管疾患を引き起こす原因になります。青魚や食物繊維などLDL・HDLコレステロール値の改善のための献立です！血管を健康に！

- ・大根とこんにゃくとちくわの煮物
- ・水菜とうす揚げの煮びたし
- ・ミートボールのケチャップ煮
- ・屋台風ソース焼きそば
- ・春雨中華サラダ
別途 ¥100

7月27日

水曜日

なにわの日

弁当

- ・なにわの串カツ
- ・やっぱり。お好み焼き
- ・関西風！サバの煮付け
- ・鶏とじゃがいものスパイスカレー炒め
- ・紅ショウガの玉子焼き

浪速、または難波を「な(7)に(2)わ(8)」の語呂合わせ。2007年(平成19年)に大阪市浪速区が制定した。今日は大阪名物てんこもり

- ・鶏とこんにゃくの土手煮
- ・大根の関東炊き
- ・揚げたこ焼きネギまみれ
- ・ソース焼きそば
- ・スパゲッチーサラダ
別途 ¥100

7月28日

木曜日

世界一周

弁当

- ・アメリカ！チキンパルミジャーノ
- ・スペイン風生ハムコロツケ
- ・イギリス！フィッシュアンドチップス
- ・中華！回鍋肉
- ・タイ風春雨入りオムレツ

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)
- ・台湾！水餃子
- ・マカロニチーズ
- ・ギリシャ！タラモサラダ
別途 ¥100

7月29日

金曜日

ミネラル注入！

弁当

- ・海老香る！桜チキン南蛮
- ・回鍋肉巻き
- ・サバの南蛮漬け
- ・ジャーマンチキン
- ・ほうれん草の出汁巻き

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。

- ・ひじきの白和え
- ・やみつきオクラ
- ・ブロッコリーとツナの和え物
- ・チンジャオ焼きそば
- ・塩コブの冷しゃぶサラダ
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