



8月1日

月曜日

屋台めし

弁当

- ・ 屋台風から揚げ
- ・ お好み焼き
- ・ 甘くないアメリカンドック
- ・ 鶏ちゃん焼き
- ・ とん平焼き

人々の熱気と煌々と灯る光の中、食欲をそそる匂いがあちらこちらから漂ってきて、なんだか気分も高揚してくるお祭りの屋台。子供も大人もみんなわくわくしますよね。

- ・ おでんの大根
- ・ こんにゃくの土手煮
- ・ たこ焼き
- ・ ソース焼きそば
- ・ たたききゅうりサラダ

別途 ¥100

8月2日

火曜日

白い

弁当

- ・ チーズフォンデュ唐揚
- ・ 白身フライ～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
- ・ オムレツホワイトソース

白い食材を集めてみました！

- ・ 白菜の塩麹煮
- ・ 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
- ・ 白いポテトサラダ

別途 ¥100

8月3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2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
- ・ ミートスパゲティ
- ・ ブロッコリーとひじきのサラダ

別途 ¥100

8月4日

木曜日

ビアホールの日

弁当

- ・ ミюнヘン風唐揚
- ・ チキンカツdeピッツァ
- ・ 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

8月4日を「日本に初めてビヤホールが誕生した記念日」として「ビヤホールの日」を制定。本日はビアホールのメニューを意識してみました！

- ・ 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
- ・ スパゲティペスカトーレ
- ・ ベーコンポテトサラダ

別途 ¥100

8月5日

金曜日

食で紫外線対策

弁当

- ・ オモニの唐揚
- ・ 厚切りチキンカツ！トマトソース
- ・ 鮭の塩焼き
- ・ 赤ピーマンと豚のオイスター炒め
- ・ オムレツトマトソース

夏争で、紫外線が当たつたとしてもダメージを受けづらく、受けたとしても最小限に抑えたりできます！中でも赤い色素を持つ食材は、日焼けや紫外線に対抗する力を持っています。

- ・ 人参と赤ピーマンの金平
- ・ かぼちゃのケチャップ煮
- ・ ウィンナーのトマトポトフ
- ・ 鶏と茄子のアラビアータ
- ・ トマトとペンネのサラダ

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



8月8日

月曜日

熱中症に負けるな

弁当

- ・ 海老香る！桜チキン南蛮
- ・ 回鍋肉巻き
- ・ サバの南蛮漬け
- ・ 鶏と小松菜のバター炒め
- ・ ほうれん草の出汁巻き

熱中症対策にはこまめな水分補給が大切といわれていますが、水分だけでなくカルシウムやマグネシウムといったミネラルも一緒に排出されています。なので、本日はミネラル強化！

- ・ ひじきと白菜の煮物
- ・ やみつきオクラ
- ・ ブロッコリーとツナの和え物
- ・ 鶏とキノコの和風パスタ
- ・ 塩コブの冷しゃぶサラダ

別途 ¥100

8月9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

8月10日

水曜日

肩こり解消

弁当

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

乳酸がコリの原因と言われています。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。

- ・ 切干大根の梅おかか
- ・ ラトウユ
- ・ キャベツたっぷりお好み焼き
- ・ サバと水菜のパスタ
- ・ オクラと山芋のサラダ

別途 ¥100

8月11日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

8月12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



8月15日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

8月16日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

8月17日

水曜日

粘り強く!

ねばねば食材で午後からも粘り強く頑張りましょう

弁当

- ・ ねばりっこ(山芋)の肉巻きフライ
- ・ とり天のなめたけソース
- ・ 鮭のチーズ焼き
- ・ スタミナプルコギ
- ・ オムレツチーズソース
- ・ オクラと干し海老
- ・ 小芋ののっころがし
- ・ 山芋たっぷりお好み焼き
- ・ 焼うどん
- ・ 海藻サラダ

別途 ¥100

8月18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
- ・ 南瓜のそぼろあんかけ
- ・ 切干大根とこんにゃくの煮物
- ・ 肉団子のケチャップ煮
- ・ ミートスパゲティ
- ・ 麻婆豆腐サラダ

別途 ¥100

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!

8月19日

金曜日

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
- ・ 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

幕の内弁当の定義つくし仔しですか?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!

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

8月22日

月曜日

ビタミンB1で活カアップ

ビタミンB1で糖質をエネルギーに変え、毎日の活力を生み出します。とにかく今日も元気に過ごしましょう！

弁当

- ・厚切りチキンカツのトマトソース
- ・鶏むね肉の胡麻揚げ
- ・鮭のバター焼き
- ・豚とインゲンの卵とじ
- ・ツナ入りスパニッシュオムレツ

- ・大豆カレー
- ・厚揚げの卵とじ
- ・蒸しどりねぎソース
- ・麻婆春雨
- ・ハムとコーンのサラダ

別途 ¥100

8月23日

火曜日

みんな大好き洋食

レストランの定食をイメージして献立を考えました。

弁当

- ・デミハンバーグ
- ・海老フライ自家製タルタル
- ・鯖のトマト煮
- ・豚のケチャップ炒め
- ・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
- ・昔なつかしナポリタン
- ・ビーンズサラダ

別途 ¥100

8月24日

水曜日

睡眠の質を上げる

体や脳によい食事があるように、睡眠にもよい食事があるのです。睡眠の質を高めるために欠かせないアミノ酸が取れる献立にしました。午後から居眠り注意！！

弁当

- ・ほうれん草のクリームコロッケ
- ・鶏むね肉の塩麴唐揚げ
- ・サバのガーリックチーズ焼き
- ・豚とキャベツのクリーム煮
- ・長芋のフリッタータ

- ・白滝と白菜の煮物
- ・ひじきと桜えびの煮物
- ・ムネ肉のよだれ鶏
- ・麻婆ナス春雨
- ・海老とトマトのコブサラダ

別途 ¥100

8月25日

木曜日

沖縄なんくるないさー

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。

弁当

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

- ・ニンジンシリシリ
- ・厚揚げの沖縄おでん風
- ・ヒラヤーチー(沖縄風お好み焼き)
- ・焼き沖縄そば
- ・豚の甘辛煮サラダ

別途 ¥100

8月26日

金曜日

目チカラ復活

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。

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

- ・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テー
- ・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)

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



8月29日

月曜日

喉の力、強化

私たちが生きていく上で食べる・飲む・話すは、すべて喉を使うことです。意外と酷使している部分なんです。感染症対策にも有効です！

弁当

- ・ チキンカツ～ハニーマス タード～
- ・ レモンチキン南蛮
- ・ サバのおろし煮
- ・ 豚じゃが
- ・ かに玉風
- ・ きざみオクラのおかか 和え
- ・ 大根とちくわの関東炊き
- ・ 山芋のあおさ揚げ
- ・ トマトとほうれん草の pasta
- ・ マカロニサラダ

別途 ¥100

8月30日

火曜日

昭和グルメ

ハンバーグ・オムライス・アボリタン・生姜焼き・里芋の煮っころがしなど、洋食・和食を問わず、おうちで食べていた定番の家庭料理は、レトロで、あたたかみを感じる“昭和の味”！

弁当

- ・ 昭和ハンバーグ
- ・ 定番☆肉じゃが
- ・ サバの味噌煮
- ・ 豚の生姜焼き
- ・ オムレツ☆ハヤシソース
- ・ 里芋の煮っころがし
- ・ 具たくさん！炒り豆腐
- ・ ビーフコロッケ
- ・ 昭和ナポリタン
- ・ ポテトサラダ

別途 ¥100

8月31日

水曜日

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
- ・ 豚と厚揚げの甘酢炒め
- ・ 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

9月1日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

9月2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