



10月3日

月曜日

オクトーバーフェスト

弁当

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

600万人が700万リットルものをビールを消費する世界一のビール祭り！オクトーバーフェスト！今日はビアガーデン風の弁当にしてみました！

- ・ 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
- ・ 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

10月4日

火曜日

血糖値を下げる

弁当

- ・ 小松菜のクリームコロックケ
- ・ 玉ねぎとり天●カレーソース
- ・ サバのチーズ焼き
- ・ 豆豆スパイシー煮込み
- ・ 牛乳たっぷりオムレツ

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。

- ・ 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サラダ

別途 ¥100

10月5日

水曜日

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
- ・ 鯖の南蛮漬け
- ・ 豚のすき焼き風
- ・ 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
- ・ お豆さんの炊いたん
- ・ 桜えびのかき揚げ
- ・ 焼きうどん

・ インゲンの胡麻サラダ
別途 ¥100

10月6日

木曜日

大人のダイエットの日

弁当

- ・ レンコン挟み揚げ
- ・ ムネ肉塩こうじ焼き
- ・ 鱈の塩焼き
- ・ 蒸し豚とブロッコリー
- ・ トマトとキャベツのオムレツ

忙しい大人が無理なく食事を楽しみながら健康になるために、食と健康を見直すきっかけの日としてもらうことが目的。今日は低カロリーメニューにしました。

- ・ 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
- ・ 豆腐サラダ

別途 ¥100

10月7日

金曜日

中華の力

弁当

- ・ 中華屋さんの唐揚げ魔法の粉で！
- ・ とり天チリソースがけ
- ・ 鱈の香味油かけ
- ・ 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
- ・ 中華焼きそば
- ・ 棒棒鶏サラダ

別途 ¥100



1食あたり（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



10月10日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

10月11日

火曜日

ミックスフライ

弁当

- ・ 海老のフライ★タルタルソース
- ・ アジフライ～特製ソースで～
- ・ 手仕込みミンチカツ
- ・ 肉野菜炒め
- ・ 牛乳たっぷりオムレツ

“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

10月12日

水曜日

ミネラル注入！

弁当

- ・ 海老香る！桜子キン南蛮
- ・ 回鍋肉巻き
- ・ サバの南蛮漬け
- ・ 豚バラと小松菜の中華炒め
- ・ 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。

- ・ ひじきと大豆の炊いたん
- ・ 南瓜のトマト煮
- ・ ブロッコリーとツナの和え物
- ・ あさりとキノコの和風パスタ
- ・ 塩コブの冷しゃぶサラダ

別途 ¥100

10月13日

木曜日

芋。大収穫祭

弁当

- ・ パリパリ芋パン粉！チキンカツ
- ・ W芋コロッケ
- ・ あじの照り焼き
- ・ ジャーマンチキンポテト
- ・ ポテトオムレツ

暑い夏が終わると、いもが美味しく感じられますよね。ホクホクとした秋作のいもは、食欲をそそります。今日は芋づくしにしてみました！

- ・ 切り干し大根
- ・ 里芋のひき肉あんかけ
- ・ サラダチキンバジルソース
- ・ カレー焼きそば
- ・ ポテトサラダ

別途 ¥100

10月14日

金曜日

ビタミンB1で活カアップ

弁当

- ・ 厚切りチキンカツのトマトソース
- ・ 鶏もも肉の胡麻揚げ
- ・ 鮭のバター焼き
- ・ 豚とインゲンの卵とじ
- ・ ツナだし巻き

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！

- ・ 大豆カレー
- ・ 厚揚げとひじきの炊き合わせ
- ・ 蒸しどりねぎソース
- ・ 明太パスタ
- ・ ハムとコーンのサラダ

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

10月17日 月曜日

日本ご当地料理

弁当

- ・三春グルメンチ
- ・大分！とり天
- ・北海道！鮭チャンチャン焼き
- ・青森県！バラ焼き
- ・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
- ・沖縄！焼ソーキそば
- ・高菜明太ポテトサラダ
別途 ¥100

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？

10月18日 火曜日

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
- ・サバのトマトアンチョビ焼き
- ・豚とアスパラのバター醤油炒め
- ・チーズオムレツ
- ・大根のサバ煮
- ・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

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。

10月19日 水曜日

から揚げ王座決定戦

弁当

- ・王道！もも肉のから揚げ
- ・しっとり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
- ・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

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？

10月20日 木曜日

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
- ・サバの照り焼き
- ・豚の生姜焼き
- ・ニラ玉
- ・茄子の煮びたし
- ・小松菜とうす揚げの炊いたん
- ・レンコンのフライ
- ・カラフルピーマンのトマトパスタ
- ・ひじきサラダ
別途 ¥100

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。

10月21日 金曜日

ノルディック北欧

弁当

- ・手作りミートボール★クリーム煮
- ・チキンステーキ。マッシュポテト添え
- ・鮭とじゃがいもの北欧風煮
- ・ピッツィパンナ(野菜炒め)
- ・ボイルエッグ～ロムソース～
- ・コルブ(ウインナー)ストロガノフ
- ・豚とキャベツの煮込み
- ・ヤンソンの誘惑(仔とアンチョビのグラタン)
- ・ベーコンとむき枝豆のパスタ
- ・ヨーグルトでさっぱり！ポテトサラダ
別途 ¥100

北欧インテリアが人気ですが、料理も人気です。そこで今日は、スウェーデンのミートボールやグラタン、フィンランド・ノルウェーの魚など、北欧の国々で愛されているメニューで！

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

10月24日

月曜日

名古屋めし

弁当

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

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
 - ・厚揚げ味噌田楽
 - ・味噌煮込みうどん
 - ・マカロニサラダ
- 別途 ¥100

10月25日

火曜日

根菜で温活！

弁当

- ・レンコン挟み揚げ〜和風あん〜
- ・小芋のコロケツ
- ・鰯と大根の煮付け
- ・さつまいもと豚のバター醤油炒め
- ・人参のオムレツ

冷え性さんにとってカラダを冷やす食べ物は大敵！冷え性さんなら根菜チョイスがマストです。

- ・切干大根の煮物
 - ・きんぴらごぼう
 - ・山芋のあおさ揚げ
 - ・根菜醤油焼きそば
 - ・さつまいもとメークインのポテトサラダ
- 別途 ¥100

10月26日

水曜日

大人のお子様ランチ

弁当

- ・赤ワイン仕立てのデミハンバーグ
- ・海老フライ！バジル★タルタル
- ・サバのケチャップ煮
- ・ブロッコリーのパセリバター炒め
- ・ほうれん草のオムレツ

子どものころの夢がたくさん詰まったお子様ランチ。大人の舌も満足させてくれる大人のお子様ランチ！

- ・ウインナーのトマトポトフ
 - ・ガーリックポテト
 - ・ミートコロッケ
 - ・茄子とひき肉の Pasta
 - ・マカロニポテトサラダ
- 別途 ¥100

10月27日

木曜日

味わいしっかり減塩

弁当

- ・人参ミンチカツ
- ・とり天生姜あんかけ
- ・焼き鰯の南蛮漬け
- ・豚肉とモヤシのおろし炒め
- ・ツナだし巻き

塩分は控えたいけど、おいしくなきゃ嫌だ！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
 - ・枝豆とかぼちゃサラダ
- 別途 ¥100

10月28日

金曜日

3種の南蛮

弁当

- ・自慢のチキン南蛮
- ・焼きチキン南蛮
- ・鮭の南蛮漬け
- ・回鍋肉
- ・紅しょうがの出汁巻き

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「エスニック料理」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
 - ・ミートコロッケ
 - ・彩りチャプチェ
 - ・からマヨサラダ
- 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

10月31日

月曜日

幕の内

幕の内弁当の定義ってご存じですか？
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！

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

- ・ 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

11月1日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥100

11月2日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥100

11月3日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥100

11月4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