



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

カフェごはん

明確な定義があるわけではないが、カフェで出てくるおしゃれなごはんを指すことが多い。見た目が華やかなだけでなく、野菜もたっぷり使用するため、栄養バランス的にも優秀です。

弁当

- ・ ロコモコハンバーグ
- ・ スパイシーチキングリル
- ・ あじのアクアパッツァ
- ・ ムネ肉とジャガイモの炒め物
- ・ ほうれん草のだし巻き

- ・ ひじき五目豆煮
- ・ ブロッコリーとパプリカの炒め
- ・ 厚揚げピザ
- ・ うどんナポリタン
- ・ 蒸し鶏シーザーサラダ

別途 ¥100

11月2日

水曜日

コリを癒そう

皆さん凝りに悩んでませんか？今日は食事からコリに効くメニューです。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。

弁当

- ・ 梅酢の南蛮
- ・ 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

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

別途 ¥100

11月3日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

11月4日

金曜日

ひき肉ミンチ

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！

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
- ・ ひき肉とじゃがいものオムレツ

- ・ 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

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



11月7日

月曜日

秋の芋・栗・南瓜

弁当

- ・栗入り和風ハンバーグ
- ・さつまいも巻きカツ
- ・鱈の塩焼き
- ・さつまいもと豚のバター醤油炒め
- ・オムレツパンプキンソース

気温が下がってくると、身体にはより熱量が必要になります。夏に疲れた胃腸には、食物繊維もたっぷり、少量でも熱量に変わりやすい「芋」「栗」「南瓜」がぴったりです。

- ・南瓜の含め煮
- ・切干大根の煮物
- ・かぼちゃコロッケ
- ・かぼちゃとウインナーのクリームパスタ
- ・芋南瓜ポテトサラダ

別途 ¥100

11月8日

火曜日

菌カトレーニング

弁当

- ・鶏もも肉の味噌漬け焼き
- ・チキンカツチーズソース
- ・サバのキムチ焼き
- ・豚バラ焦がし醤油の生姜焼き
- ・ヨーグルトが隠し味のオムレツ

乳酸菌で、ジブンをなかから鍛えましょう。つよいカラダは、一日ではつくれない。さあ、菌カトレーニングを始めましょう！

- ・じゃがいものビールシチュー
- ・玉ねぎとコーンのバターソテー
- ・蒸しどりコチジャンソース
- ・トマトとアンチョビのパスタ
- ・彩りおまめさんのシーザーサラダ

別途 ¥100

11月9日

水曜日

居酒屋っぽい

弁当

- ・名物！鶏のから揚げ
- ・甘辛つくね
- ・アジの南蛮漬け
- ・豚キムチ
- ・手作りだし巻き

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

- ・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

11月10日

木曜日

韓国風にマシッソヨ

弁当

- ・ヤンニョムチキン
- ・キムマリ(春雨の海苔巻き天ぷら)
- ・サバの韓国風煮付け
- ・タッカルビ
- ・韓国風玉子焼きケランマリ

今日の毎日ごはんは、食欲そそる韓国料理を取り入れました。

- ・切干大根とアスパラ韓国風
- ・彩りナムル
- ・ニラチヂミ
- ・平打ち麺のもちもちチャプチェ
- ・蒸し鶏のチョレギサラダ

別途 ¥100

11月11日

金曜日

チーズの日

弁当

- ・ガーリックチーズから揚げ
- ・チキン南蛮チーズタルタル
- ・サバのチーズ焼き
- ・野菜炒め
- ・チーズオムレツ

蘇(チーズ)に関する最古の記録は、西暦700年の10月に「文武天皇が蘇を作らせた」というもの。現在の暦では11月。そこでチーズの日を11月にし、覚えやすい11日が選ばれました。

- ・レンコンのきんぴら
- ・ウインナーのトマトポトフ
- ・マカロニチーズ
- ・カルボナーラ
- ・蒸しどりシーザーサラダ

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

11月14日 月曜日

15品目摂ろう

弁当

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ とり天中華あんかけ
- ・ サバの南蛮漬け
- ・ 色どりプルコギ
- ・ ネギと紅ショウガのだし巻き
- ・ ひじきとちくわの煮物
- ・ 人参ともやしのナムル風
- ・ 春巻き
- ・ 屋台風ソース焼きそば
- ・ 玉子ポテトサラダ

別途 ¥100

我々には様々な栄養が必要です。健康に生活するにはエネルギー、たんぱく質、脂質、糖質、ミネラル、ビタミンをバランス良く！

11月15日 火曜日

昆布の日

弁当

- ・ 昆布仕込み！和風から揚げ
- ・ チキンカツ！とろろ昆布あん
- ・ 塩サバのさっぱり☆昆布ぽん酢焼き
- ・ 鶏肉とピーマンの塩昆布炒め
- ・ 京風出し巻き
- ・ 昆布とおめさんの煮物
- ・ 京風おでん！厚揚げとこんにゃく
- ・ 揚げ里芋のとろ～りあんかけ
- ・ サバと塩昆布の和風パスタ
- ・ インゲンのこぶサラダ

別途 ¥100

11月15日といえば「七五三」の日なのですが、新しい昆布が市場に出回る時期であるという事と、子ども達の成長を祝う「七五三」の行事とあわせて、日本昆布協会が制定しました。

11月16日 水曜日

和食でほっと

弁当

- ・ 照り焼きチキン
- ・ ごろっと鶏じゃが
- ・ サバの味噌煮
- ・ 豚肉のすき焼き風
- ・ 海苔だし巻き
- ・ 蒸し南瓜のそぼろあんかけ
- ・ 具たくさん！ひじき煮
- ・ 桜えびのかき揚げ
- ・ 焼き味噌うどん
- ・ インゲンの胡麻サラダ

別途 ¥100

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。

11月17日 木曜日

レンコンの日

弁当

- ・ レンコン挟み揚げ
- ・ レンコン入り和風ハンバーグ
- ・ アジの塩焼き
- ・ 豚とレンコンの生姜焼き
- ・ お出したっぷり玉子焼き
- ・ レンコンのきんぴら
- ・ 切り干し大根
- ・ 昔ながらのコロッケ
- ・ 根菜醤油焼きそば
- ・ 明太ポテトサラダ

別途 ¥100

1994年(平成6年)のこの日、全国のレンコン産地が集まって茨城県土浦市で「蓮根サミット」が開かれた。この「蓮根サミット」において記念日が制定されました。今日はレンコンづくし！

11月18日 金曜日

野菜をおいしく

弁当

- ・ ほぼ人参のミンチカツ
- ・ 玉ねぎ竜田カレーソース
- ・ 鯖の南蛮漬け
- ・ 豚ともやしの甘辛炒め
- ・ コーンだし巻き
- ・ 南瓜と根菜のきんぴら
- ・ 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
- ・ 和風ポテトサラダ

別途 ¥100

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。

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

11月21日 月曜日

おかずランキング

入ってると嬉しい、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

11月22日 火曜日

ビタミンCを取ろう！

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！

弁当

- ・ レモンチキン南蛮
- ・ 厚切りチキンカツのトマトソース
- ・ サバと水菜の煮びたし
- ・ 彩り回鍋肉
- ・ ハムと菜の花のオムレツ
- ・ キャベツとちくわの煮物
- ・ 厚揚げとひじきの炊き合わせ
- ・ ブロッコリーとツナの和え物
- ・ 明太子と豆苗のパスタ
- ・ カリフラワーのサラダ

別途 ¥100

11月23日 水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

11月24日 木曜日

食物繊維で腸活

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。そこで今日は食物繊維が摂れる献立にしました。

弁当

- ・ 鶏ごぼう南蛮
- ・ さつまいも挟み揚げ
- ・ アジの味噌麹焼き
- ・ インゲンと豚の卵とし
- ・ キャベツオムレツ
- ・ ひじきと椎茸の煮物
- ・ 切り干し大根のむき枝豆の煮物
- ・ ミートコロケ
- ・ 焦がし醤油が決め手！焼うどん
- ・ 海藻サラダ

別途 ¥100

11月25日 金曜日

北海道物産展

北の大地北海道は国内屈指のグルメ王国です。海鮮はもちろんのこと、野菜やお肉、乳製品など魅力的な食材がいっぱい。本日は、お腹も心も大満足の北海道グルメをどうぞ！

弁当

- ・ 北海道★ザンギ
- ・ チキンスープカレー
- ・ 鮭の石狩鍋風
- ・ 豚バラ肉のジンギスカン風
- ・ 牛乳オムレツ
- ・ ひじきとカニカマの和え物
- ・ 南瓜のクリーム煮
- ・ じゃがバター
- ・ 焼き味噌ラーメン
- ・ 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



11月28日

月曜日

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。骨や筋肉のもととなる栄養素を取ろう

弁当

- ・豆腐ハンバーグ
- ・ムネ肉塩麴から揚げ
- ・焼きあじの南蛮漬け
- ・豚肉と小松菜のオイスター炒め
- ・桜えびのだし巻き
- ・豆のスパイシー炒め
- ・わかめ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
- ・ハムとブロッコリーのサラダ

別途 ¥100

11月29日

火曜日

UMAMI

弁当

“旨味”という言葉はよく耳にしますが、海外ではそのまま「UMAMI」と表記され、いまや世界共通語になっています。本日はうまみの強い食材のメニューラインナップです。

- ・トマト唐揚げ
- ・ブロッコリー巻きカツ
- ・サバのチーズ焼き
- ・豚肉のオイスター炒め
- ・海老風味！出汁巻き
- ・ふっくらうす揚げとひじきの煮物
- ・キャベツのガーリックポトフ
- ・サラダチキンバジル風味
- ・和風アンチョビパスタ
- ・ハムとコーンのサラダ

別途 ¥100

11月30日

水曜日

代謝アップ

弁当

筋肉の素であるたんぱく質や、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！

- ・ホットチキン
- ・アスパラチーズ巻き
- ・鮭のクリーム煮
- ・豚と茄子の生姜炒め
- ・ネギネギ出汁巻き
- ・豆のトマト煮込み
- ・オクラと桜えび
- ・大阪名物！ネギ焼き
- ・野菜たっぷりビーフン
- ・ツナとコーンのサラダ

別途 ¥100

12月1日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

12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