



11月28日

月曜日

ロコモ対策!

弁当

- ・豆腐ハンバーグ
- ・ムネ肉塩麹から揚げ
- ・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

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

- ・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

- ・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

“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。

- ・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

- ・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

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!

- ・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

お鍋だよ! 全員集合

弁当

- ・鶏すき!
- ・鶏むね肉のみぞれ煮
- ・豚バラと白菜の煮物
- ・メークインとベーコンのポトフ
- ・煮卵と大根

鍋料理は、簡単なのに美味しく、ヘルシーに食べられる冬の定番料理です。体が温まったり、野菜をたくさん食べることができたり◎! 本日は鍋料理を意識したメニューにしました。

- ・おでんの厚揚げ
- ・肉団子の鶏スープ煮
- ・スンドゥブ豆腐
- ・鍋焼きうどん
- ・ひじきサラダ

別途 ¥100

12月2日

金曜日

カニ派×エビ派

弁当

- ・蟹クリームコロッケ
- ・海老のビスククリームコロッケ
- ・チンゲン菜とかにかまの中華煮
- ・エビとブロッコリーのガーリック炒め
- ・あんかけカニ玉

日本人の大好きな2大甲殻類、エビ、そしてカニ! あなたはどっち派!?

- ・大根と桜海老の煮物
- ・小松菜とかにかまのお浸し
- ・海老水餃子
- ・カニ風味! 焼き味噌ラーメン
- ・カニと海老のポテトサラダ

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

12月5日

月曜日

## キノコdeデトックス

きのこで菌活をすれば、体内に毒素や老廃物をためこまない健康的な生活が可能です。ぜひキノコでデトックスを！

弁当

- ・ 鮭とキノコの巻きカツ
- ・ とり天なめたけおろし
- ・ 高野豆腐と椎茸とわかめの煮物
- ・ きのこ八宝菜
- ・ 松茸風味の出汁巻き
- ・ ひじきと椎茸の煮物
- ・ 団子のキノコデミ
- ・ 厚揚げのエノキあんかけ
- ・ きのこと豚の醤油焼きそば
- ・ 水菜とカリカリ舞茸のサラダ  
別途 ¥100

12月6日

火曜日

## レモンは冬だもん

酸っぱくて爽やかな味わいと香りのレモン。夏に使うイメージのレモンですが、実は旬は夏ではありません。実は国産レモンの旬は冬なのです。

弁当

- ・ レモンチキン南蛮
- ・ レモン風味からあげ
- ・ 鶏と根菜のさっぱりレモン煮
- ・ 豚肉とキャベツの塩レモン炒め
- ・ スパニッシュオムレツ
- ・ さつま芋のレモン煮
- ・ 切干大根とこんにゃくの煮物
- ・ 肉焼売★レモン酢で
- ・ 鮭のレモンクリームパスタ
- ・ 大豆のシーザーサラダ  
別途 ¥100

12月7日

水曜日

## 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
- ・ クリームコロッケ
- ・ 鶏ストロガノフ
- ・ 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
- ・ 昔懐かしいナポリタン
- ・ コーンサラダ  
別途 ¥100

12月8日

木曜日

## クセになるアジア

普段のメニューにアジアなテイストを入れてみました。

弁当

- ・ タイ風から揚げガイトート
- ・ チキンカツ～レッドカレーソース～
- ・ ムネ肉のタンドリー焼き
- ・ ひき肉とキャベツのガバオ炒め
- ・ ベトナム式玉子焼き
- ・ 切干大根のコリアン風煮込み
- ・ 鶏と大根のサムゲタン風
- ・ カオマンガイチキン
- ・ 海老と菊菜の春雨炒め
- ・ ごま香るインゲンサラダ  
別途 ¥100

12月9日

金曜日

## 食べるサプリ

日ごろの食事で不足しがちなビタミンやミネラル。体の調子を整えるためにも、意識してとりたい栄養素です。そこで今日は、サプリのような弁当にしました。

弁当

- ・ 自家製かぼちゃコロッケ
- ・ 小松菜ミンチカツ
- ・ 煮干しとわかめのポン酢和え
- ・ 赤パプリカと鶏肉ガーリックそぼろ
- ・ 切り昆布のだし巻き
- ・ ブロッコリーのナムル
- ・ 高野豆腐とおまめさんの煮物
- ・ 胡麻胡麻レンコンのきんぴら
- ・ サバとキャベツの焼きそば
- ・ ナッツ入りポテトサラダ  
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



12月12日

月曜日

やっぱりチキン!

お弁当の定番・唐揚げや鶏肉を使ったおかずを中心に作りました。

弁当

- ・ 自慢の唐揚
- ・ 鶏ストロガノフ
- ・ タルタルチキンカツ
- ・ 鶏とキャベツのみそ炒め
- ・ そぼろだし巻き
- ・ 鶏とじゃがいものトマト煮込み
- ・ 大根のそぼろあんかけ
- ・ チキンウインナー
- ・ 鶏ミンチ! 焼きそば
- ・ ムネ肉シーザーサラダ  
別途 ¥100

12月13日

火曜日

世界一周

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

弁当

- ・ バッファローチキンウイング
- ・ アメリカ! バッファローチキン
- ・ イギリス! フィッシュアンドチップス
- ・ 赤味噌が決め手! 回鍋肉
- ・ フランス! じゃがいものガレット
- ・ スウェーデンのミートボール
- ・ 鶏とじゃがいものアイリッシュシチュー
- ・ 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

12月14日

水曜日

根菜で温活!

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ヨイスがマストです。

弁当

- ・ レンコン挟み揚げ〜和風あん〜
- ・ 鶏ごぼう南蛮
- ・ 大根巻カツ
- ・ さつまいもと豚のバター醤油炒め
- ・ キャロットオムレツ
- ・ 切干大根の煮物
- ・ レンコンのきんぴら
- ・ 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

12月15日

木曜日

気分が上がる

なんとなく気分が晴れない、やる気が出ない、なんてことは誰にでもあります。そんな時は、食べ物の力を借りてみては?

弁当

- ・ 3種のチーズ唐揚
- ・ とり天〜抹茶塩で〜
- ・ サバのパセリバターグリル
- ・ 豚バラ肉のオイスター炒め
- ・ ほうれん草と小エビの出汁巻き
- ・ 厚揚げと鯖の煮物
- ・ 鶏とごぼうの柳川
- ・ サラダチキン! トマトソース
- ・ チョコレートが隠し味! ポロネーゼ
- ・ 和風オニオンサラダ  
別途 ¥100

12月16日

金曜日

中華四大料理

「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。

弁当

- ・ 広東★油淋鶏
- ・ 四川★麻婆ナス挟み揚げ
- ・ 四川★よだれどり
- ・ 四川★回鍋肉
- ・ 広東★かに玉風あんかけ
- ・ 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

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

12月19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
- ・揚げ出しチキン
- ・豚の生姜焼き
- ・お出したっぷり玉子焼き

- ・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パスタ
  - ・マカロニサラダ
- 別途 ¥100

12月20日

火曜日

**よく噛んで**

食べ物を噛んで味わうことを咀嚼といいますが、健康な歯で食べ物をしっかり噛むことは、全身の健康維持に大きな効果があります。今日はよく噛んで食べましょう。

**弁当**

- ・さつまいも挟み揚げ
- ・胡麻唐揚げ
- ・小松菜と人参の胡麻和え
- ・ムネ肉の中華炒め
- ・じゃがいものオムレツ

- ・ごぼうのきんぴら
  - ・切干大根とこんにゃくの煮物
  - ・コーンボール
  - ・肉野菜焼うどん
  - ・スパイシーサラダチキン
- 別途 ¥100

12月21日

水曜日

**3種の唐揚げ**

唐揚げと一言で言っても千差万別であり、定義としては食材を素揚げを薄くまぶして揚げたものとなります。その中でも鶏のから揚げに絞った厳選3種の唐揚げをどうぞ！

**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
  - ・厚揚げと白菜の旨みそぼろあんかけ
  - ・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

12月22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
- ・鶏むね肉の南蛮漬け
- ・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

12月23日

金曜日

**クリスマスを意識**

今日はクリスマスです！毎日ごはんでもクリスマスを意識して赤と緑を意識して弁当を作ってみました。少しだけクリスマス気分。

**弁当**

- ・Xmas！ロールカツ(オクラ巻カツ)
- ・パッファローローストチキン
- ・ほうれん草のミートローフ
- ・鶏ストロガノフ
- ・トマトオムレツ

- ・ベーコンとカリフラワーのコンソメ煮
  - ・クリスマスチキンロール
  - ・ウインナーのポトフ風
  - ・ホームメイドケチャップのナポリタン
  - ・ブロッコリーとトマトのサラダ
- 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



12月26日

月曜日

## こつこつ、カルシウム

骨の健康のために何かされていますか？ 骨は、体を支える柱であり、脳や内臓などを守り、カルシウムを蓄える、とても大切な役割を担っています。

弁当

- ・ ヨーグルトが決め手！タンドリーチキン
- ・ チーズチキンカツ
- ・ お出しがしみ込んだ肉豆腐
- ・ 豚と小松菜の炒め物
- ・ 牛乳たっぷりオムレツ
- ・ がんもどきの煮物
- ・ ひじきと桜えびの煮物
- ・ 菜の花とコーンのかき揚げ
- ・ サバとネギの醤油焼きそば
- ・ 厚揚げのサラダ

別途 ¥100

12月27日

火曜日

## 煮込みの魅力

寒い季節に欠かせない料理といえば煮込み料理！じっくりと時間をかけて煮込んだお肉やお野菜の美味しさは格別。そこで今日の弁当は「煮込み料理」

弁当

- ・ デミグラス煮込みハンバーグ
- ・ 鶏もも肉ショウガ醤油煮
- ・ 鶏肉の和風揚げ煮
- ・ 豚と彩り野菜の炒め煮
- ・ 煮卵と大根
- ・ おばあちゃんの厚揚げ煮もの
- ・ メーカーインのポトフ
- ・ もちもち水餃子
- ・ ミートスパゲティ
- ・ ひじきサラダ

別途 ¥100

12月28日

水曜日

## 縁起のいい

今年も大変お世話になりました。来年の皆様のさらなる飛躍を祈念いたしまして、縁起の良いメニューにさせていただきましたm(\_)\_m

弁当

- ・ チキン勝つ！デミソース
- ・ 勝つお風味からあげ
- ・ 点取り！とり天！
- ・ 鶏とタケノコの炒め物
- ・ 桜えびの出汁巻き
- ・ winnerのポトフ
- ・ レンコンのきんぴら
- ・ マメに炊いたおまめさん
- ・ 太く長いおつきあい！焼うどん
- ・ よろこんぶと白菜のサラダ

別途 ¥100

12月29日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

12月30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