



1月2日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

1月3日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

1月4日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

1月5日

木曜日

2023! 金運UP

弁当

- ・ チキンカツ～オーロラソース～
- ・ 鶏のから揚げ★玉子タルタル
- ・ さつま芋の甘辛煮
- ・ 鶏肉と小松菜の卵とじ
- ・ チーズオムレツ

甘いもの(風水では甘いものが金運アップ)・丸いもの・金色(黄色)のもの・鶏肉(肉類の中で最も強い開運パワー)・卵(お金を引き寄せる力)・乳製品(お金を生み出す食材)がいいそうです!

- ・ がんもとうずら卵の炊いたん
- ・ コーンとむき枝豆のバターソテー
- ・ ミートボールカレー煮込み
- ・ 卵たっぷりカルボナーラ
- ・ かぼちゃサラダ

別途 ¥100

1月6日

金曜日

体を温めよう

弁当

- ・ ネギたっぷり味噌チキンカツ
- ・ 生姜を効かせた唐揚げ
- ・ 厚揚げのサバ缶煮
- ・ ニラ玉
- ・ ごまだし巻き

いつの間にやら足先や指先が冷たくなっていること、ありませんか？冷えは腰痛、ムクミの原因にも。青背魚や、生姜、ニンニク、ネギなどの食材が血行を促進し、体を温めます。

- ・ ひじきの梅煮
- ・ レンコンのきんぴら
- ・ アジフライ
- ・ ピリ辛チャブチエ
- ・ 和風アンチョビポテトサラダ

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

1月9日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

1月10日

火曜日

玉子が好き

弁当

焼く、炒める、茹でる、生など、どの調理方法でもおいしく食べられて、和洋中どんな料理にも活躍してくれる卵。栄養価にも優れた卵。今日は「たまご料理」をテーマにしてみました。

- ・ たまご春巻
- ・ オムチキンカツ
- ・ 明太ポテトチーズ焼き
- ・ 豚と卵の中華炒め
- ・ お出したっぷりだし巻き玉子
- ・ 大根とうずら煮卵
- ・ 切干大根と人参の煮物
- ・ ミートコロッケ
- ・ カルボナーラ
- ・ 玉子サラダ

別途 ¥100

1月11日

水曜日

塩の日

弁当

戦国時代の武将、上杉謙信と武田信玄はまさに宿敵同士。その信玄に謙信が塩を送ったという美談は有名な逸話。この送った塩が届いた日が1月11日とされています。

- ・ グリルチキン☆ネギ塩しモンソース
- ・ 旨塩から揚げ
- ・ とり天~カレー塩で~
- ・ むき枝豆と豚バラと卵の塩炒め
- ・ ひじき出し巻き
- ・ キャベツのピリ辛塩ナムル
- ・ 白菜とベーコンの煮物
- ・ 塩麴で作る☆鶏むね肉で、ハム
- ・ ネギ塩焼きそば
- ・ マカロニサラダ

別途 ¥100

1月12日

木曜日

韓国風にマシッソヨ

弁当

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。

- ・ ヤンニョムチキン
- ・ キムマリ(春雨の海苔巻き天ぷら)
- ・ サバの韓国風胡麻煮
- ・ タッカルビ
- ・ 韓国風玉子焼きケランマリ
- ・ 切干大根とアスパラ韓国風
- ・ ブロッコリーのナムル
- ・ ニラチヂミ
- ・ 平打ち麺のもちもちチャプチェ
- ・ 鶏むね肉のチョレギサラダ

別途 ¥100

1月13日

金曜日

疲労に負けない

弁当

脳やからだに酸素を送る鉄は、貧血や疲労を防いでくれる救世主。さらに鉄の吸収を高めるビタミンCも一緒に摂れる嬉しいメニュー！

- ・ ポパイとり天
- ・ 菜の花のクリームコロッケ
- ・ ムネ肉胡麻唐揚げ
- ・ 豚ときらげの卵炒め
- ・ 海苔だし巻き
- ・ ひじきとインゲンの炊いたん
- ・ 切干大根と大豆の煮物
- ・ 韓国風チヂミ
- ・ 鮭とほうれん草のクリームパスタ
- ・ しめじとコーンのサラダ

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



1月16日

月曜日

懐かし。給食グルメ

弁当

- ・ 鶏の竜田揚げ
- ・ 給食カレーチキン
- ・ 昭和ハムカツ
- ・ チキンチキンごぼう！揚げ炒め
- ・ 具だくさん玉子焼き！千草焼き

ふとしたときに「給食」を思い出さずしていませんか？今日は、あの日の気持ち、あの日の思い出、あの日の自分、あの日の夢、それぞれの小学校時代を振り返ってみませんか？

- ・ チリコンカーン
- ・ ABCポトフ
- ・ ちくわの磯辺揚げ
- ・ 昭和の給食ナポリタン
- ・ キャベとコーンのフレンチサラダ
別途 ¥100

1月17日

火曜日

おにぎりの日

弁当

- ・ 悪魔の唐揚げ
- ・ 鶏つくね～軟骨入り～
- ・ 鮭の塩焼き
- ・ 鶏の五目煮
- ・ ポーク玉子

日本最古のおにぎりが発掘された能登半島の旧鹿西町が記念日登録をし制定したそうです。なので本日はおにぎりの具っぴらいメニューラインナップにしました。

- ・ ツナマヨひじき
- ・ 梅風味！大根の煮物
- ・ あぶり焼きソーセージ
- ・ 高菜明太パスタ
- ・ 塩こんぶと豆腐のサラダ
別途 ¥100

1月18日

水曜日

満腹で低カロリー

弁当

- ・ レンコン挟み揚げ
- ・ 塩麴で漬けたムネ唐揚げ
- ・ 鶏むね肉で塩鶏じゃが
- ・ 蒸し豚とブロッコリーのおかか和え
- ・ トマトとキャベツのオムレツ

満腹食べても低カロリーな献立。空腹感知らずの、食べ応えと栄養バランスを重視したメニューを集めました。

- ・ 高野豆腐とインゲンの卵とじ
- ・ 焼き厚揚げのあんかけ
- ・ 海老水餃子
- ・ 彩りチャプチェ
- ・ 蒸しどりのサラダ
別途 ¥100

1月19日

木曜日

和洋折衷な

弁当

- ・ 鶏の竜田！香草揚げ
- ・ 照り焼きチキン★オランダソース
- ・ 鮭のマヨグラタン
- ・ 豚バラのガーリックジンジャー炒め
- ・ オムレツの黒胡麻ソース

和洋折衷とは文字通り、和と洋の良いところを合わせた事を意味します。お料理でいう和洋折衷は、繊細な「日本料理」と華やかな「西洋料理」を取り入れたお料理をさします。

- ・ 大根とベーコンの煮物
- ・ インゲンの味噌バター和え
- ・ 小芋のフリットあおさかけ
- ・ カルボナーラうどん
- ・ 中華風ポテトサラダ
別途 ¥100

1月20日

金曜日

野菜をおいしく

弁当

- ・ ほぼ人参のミンチカツ
- ・ ポパイとり天！カレーソース
- ・ 大根巻きカツ
- ・ 豚ともやしの甘辛炒め
- ・ ほうれん草のだし巻き

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。

- ・ 色どりきんぴらごぼう
- ・ 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



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

1月23日

月曜日

和食でほっと

弁当

- ・ 照り焼きチキン
- ・ カツオ風味！和風唐揚げ
- ・ ムネ肉みぞれ煮
- ・ 豚の生姜焼き
- ・ 海苔だし巻き
- ・ 大根のそぼろあんかけ
- ・ 厚揚げと小松菜のふくめ煮
- ・ ひじきの煮物
- ・ 焼き味噌うどん
- ・ 芋芋サラダ
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。

1月24日

火曜日

根菜で温活！

弁当

- ・ レンコン挟み揚げ〜和風あん〜
- ・ 鶏ごぼう南蛮
- ・ 小芋のコロケツ
- ・ さつまいもと豚のバター醤油炒め
- ・ じゃがいものオムレツ
- ・ 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

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。

1月25日

水曜日

みんな大好き洋食

弁当

- ・ デミハンバーグ
- ・ 海老フライ自家製タルタル
- ・ 鶏のトマト煮
- ・ 鶏ストロガノフ
- ・ オムレツ！クリームソース
- ・ 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
- ・ 鮭のクリームパスタ
- ・ ビーンズサラダ
別途 ¥100

レストランの定食をイメージして献立を考えました。

1月26日

木曜日

北海道物産展

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

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！

1月27日

金曜日

15品目摂ろう

弁当

- ・ ブロッコリーと人参の巻きカツ
- ・ ナスのラザニア挟み揚げ
- ・ 八宝菜
- ・ 厚揚げチャンプルー
- ・ ひき肉とじゃがいものオムレツ
- ・ 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！

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



1月30日

月曜日

中華の力

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。

弁当

- 中華屋さんの唐揚げの粉で！
- とり天チリソースがけ
- 蒸しどりねぎソース
- 回鍋肉
- かに玉風
- 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
- オイスター焼きそば
- バンバンジーサラダ

別途 ¥100

1月31日

火曜日

昭和グルメ

ハンバーグ・オムライス・ナポリタン・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
- チキンカツ卵とじ
- 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
- ケチャップナポリタン
- ポテトサラダ

別途 ¥100

2月1日

水曜日

弁当

- .
- .
- .
- .
- .
- .

別途 ¥100

2月2日

木曜日

弁当

- .
- .
- .
- .
- .
- .

別途 ¥100

2月3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