



1月30日

月曜日

中華の力

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

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
- 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

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

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”!

- 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

北陸グルメ

弁当

- 福井! ソースカツ
- 越前ガニクリームコロッケ
- 金沢カツカレー
- 鶏と野菜の治部煮
- とろろ昆布のだし巻き

北陸と言えば海の幸を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。もちろん、海の幸はどれも絶品ですが、他にも歴史あるユニークなグルメが北陸にはあふれています。

- ぶり大根
- 高岡コロッケ
- 富山おでんの焼きちくわ
- 富山ブラック焼きそば
- 越前おろし蕎麦サラダ

別途 ¥100

2月2日

木曜日

町。中華

弁当

- 鶏のから揚げ
- マーボー豆腐
- 回鍋肉
- 豚肉ときくらげの卵炒め
- かに玉風

地域に愛され続ける、中華料理中心の大衆食堂。それらを総称して「町中華」と呼びます。昔から愛され続ける、古き良き昭和の味わい! 今日そんなメニューにしました。

- 八宝菜
- 春巻き
- 焼き餃子
- 中華焼きそば
- 棒棒鶏サラダ

別途 ¥100

2月3日

金曜日

大豆の日

弁当

- 大豆ハンバーグ~和風ソース~
- チキンカツ豆乳ホワイトソース
- 鶏むね肉の豆板醤から揚げ
- 厚揚げチャンプルー
- 豆豆オムレツ

2月3日は節分の日...だけではありません。豆まきで使われる大豆の日でもあります。大豆は、弥生時代に稲作と共に中国から日本に伝わったと言われています。

- がんものかつお煮
- おまめさんの炊いたん
- 高野豆腐の唐揚げ
- 豆苗と豚肉の焼きそば
- 豆乳シーザードサラダ

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



2月6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

- ・ サツマイモの豚肉巻きカツ
- ・ 鶏むね肉の胡麻揚げ
- ・ 鶏むね肉の磯部揚げ
- ・ 豚とインゲンの卵とじ
- ・ あおさの出し巻き

- ・ 白菜とベーコンの煮物
- ・ 厚揚げと切干大根の炊き合わせ
- ・ 水餃子～ゴマダレ～
- ・ 明太子パスタ
- ・ ハムとコーンのサラダ

別途 ¥100

2月7日

火曜日

昼メシグランプリ

弁当

一日の楽しみのひとつでもあるランチ。毎日のお昼ご飯を糧に仕事や勉強を頑張る人も多いのではないのでしょうか。みんなが一番お昼に食べたいくなるのは何なのでしょう？

- ・ カツカレー
- ・ から揚げ
- ・ 親子丼のあたま
- ・ 豚の生姜焼き
- ・ ケチャップオムレツ

- ・ 出し染み肉じゃが
- ・ ポテトコロッケ
- ・ お好み焼き
- ・ ミートスパゲッティ
- ・ マカロニサラダ

別途 ¥100

2月8日

水曜日

15品目摂ろう

弁当

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！

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ ポテトチーズ挟み揚げ
- ・ 鶏の南蛮漬け
- ・ 厚揚げチャンプルー
- ・ コーンとベーコンのオムレツ

- ・ ひじきとちくわの煮物
- ・ 人参ともやしのナムル風
- ・ 春巻き
- ・ 五目焼きそば
- ・ ツナとブロッコリーのサラダ

別途 ¥100

2月9日

木曜日

肉の日

弁当

日付は「に(2)く(9)」(肉)と読む語呂合わせから。今日ががっつり行きましよう！

- ・ ウインナーの肉巻きカツ
- ・ 厚切りチキンカツ！デミソース
- ・ 肉豆腐
- ・ 肉野菜炒め
- ・ そぼろだし巻き

- ・ ベーコンと白菜の洋風煮
- ・ 鶏大根
- ・ サラダチキン～ケイジャンスパイス～
- ・ ミートスパゲッティ
- ・ 冷しゃぶサラダ

別途 ¥100

2月10日

金曜日

世界一周

弁当

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

- ・ アメリカ！チキンバルミジャーノ
- ・ トルコ！ナス肉詰めカルヌヤルク風
- ・ 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
- ・ スペイン！じゃがいもオムレツ

- ・ スウェーデンのミートボール
- ・ ソーセージのカッスーレ(煮込み)
- ・ 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

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



2月13日

月曜日

脳をチューンアップする

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)・レシチン(記憶力を良くする)の3つだそうです。

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
- ハムと菜の花のオムレツ

- 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
- 玉子サラダ

別途 ¥100

2月14日

火曜日

さよならコレステロール

血中コレステロール値が高くなると、動脈硬化などの血管疾患を引き起こす原因になります。青魚や食物繊維などLDL・HDLコレステロール値の改善のための献立です！血管を健康に！

弁当

- アジの唐揚げレッドカレーソース
- ムネ肉唐揚げなめ茸ソース
- ムネ肉と人参のきんぴら
- 蒸し豚とブロッコリーの胡麻和え
- ほうれん草の出汁巻き

- 大根とこんにやくとちくわの煮物
- 水菜とうす揚げの煮びたし
- ミートボールのケチャップ煮
- 屋台風ソース焼きそば
- 海藻サラダ

別途 ¥100

2月15日

水曜日

韓国ドラマ食堂

おうち時間の過ごし方といえば、今や定番となった“韓ドラ鑑賞”。ドラマに登場する韓国料理が並ぶ食事シーンを観ると、なんだか無性に「韓国料理」が食べたくなりますよねー

弁当

- 韓国風フライドチキン
- ヤンニョムチキン
- タットリタン(韓国風肉じゃが)
- ゆで豚「ポッサム」風
- ケランマリ(韓国風卵焼き)

- 韓国風うずら卵とピーマンの煮物
- ピリ辛スンドゥブ
- もちもち野菜チジミ
- 甘辛チャプチェ
- 蒸し鶏チョレギサラダ

別途 ¥100

2月16日

木曜日

冬が旬

“今が旬”と呼ばれる食べ物には、冬なら温めるといったように、体にうまく働きかけてくれるものがたくさんあります。

弁当

- 鶏とジャガイモのグラタン風
- さつまいもの挟み揚げ
- 鶏の白菜あんかけ
- 豚子小松菜の卵とじ
- 海苔だし巻き

- ふかし南瓜のそぼろあんかけ
- 大根のおでん風
- 里芋コロッケ
- 屋台風ソース焼きそば
- 大根サラダ

別途 ¥100

2月17日

金曜日

町イタ！リアン

みんな大好きイタリア料理の中でも、気さくに陽気に楽しめる町のイタリアン、略して“町イタ”！イタリア料理はユネスコ世界無形文化遺産に認定され、健康面でもメリットがあります。

弁当

- チキンカツマルゲリータ
- もも肉の赤ワイン煮込み
- 厚揚げのブルスケッタ
- 豚肉のイタリアンソテー
- 玉ねぎのフリッタータ(玉子焼き)

- ナスのカポターナ(煮込み)
- ポテトフライバーニャカウダソース
- ミートボールのトマト煮
- トマトペンネ
- トマトとチーズのサラダ

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

<http://shop.urban-dining.co.jp> 毎日ごはん アーバンダイニング



2月20日

月曜日

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
- ・ちくわの磯部揚げ
- ・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
- ・ラタトゥイユ
- ・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

2月21日

火曜日

タンパク質！鶏三昧

弁当

- ・自慢の唐揚げ～玉子タルタル～
- ・鶏ミンチレンコン挟み揚げ
- ・チキンカツ特製ソース
- ・ハッシュドチキン
- ・お出したっぷりだし巻き玉子

ヘルシーなイメージのある鶏肉には、豊富なタンパク質やビタミン、コラーゲンなど嬉しい栄養素がたくさん詰まっています。

- ・鶏とごぼうのピリ辛炒め
- ・大根のそぼろあんかけ
- ・チキンウインナー
- ・鶏ミンチ！ミートスパゲティ
- ・照り焼きチキンサラダ

別途 ¥100

2月22日

水曜日

日本ご当地料理

弁当

- ・三春グルメンチ
- ・大分！とり天
- ・静岡おでん
- ・青森県！パラ焼き
- ・京風だし巻き

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？

- ・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

2月23日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

2月24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

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だけのものです！

- ・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



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



2月27日

月曜日

海老ざんまい

弁当

- ・ 海老フライ
- ・ 海老と蓮根のミンチカツ
- ・ さくら海老とり天
- ・ 海老風味★肉野菜炒め
- ・ オムレツの海老クリームソース

日本人が世界一食していると言われて
いる『海老』。記憶力、免疫力アップな
ど健康にもさまざまな効果があり、や
はり魅力の食材であることは間違いな
いようです。

- ・ オクラと桜えびの和え物
- ・ じゃがいものビスク煮込
み
- ・ 海老水餃子
- ・ 海鮮焼きビーフン
- ・ トマトと海老のコブサラ
ダ

別途 ¥100

2月28日

火曜日

エスニック気分

弁当

- ・ タイ風唐揚ガイトート
- ・ チキンカツ〜レッドカ
レーソース〜
- ・ ガイパッキン(鶏の生姜
焼き)
- ・ 鶏とキャベツのガパオ
炒め
- ・ タイ式たまご焼き

エスニック料理はたまに食べたくなる味
付けですよね。コリアンダーやハーブを
使ったレシピは複雑な味わいを感じら
れる料理です。

- ・ 白菜と春菊の煮物
- ・ レンコンと鶏ミンチのス
パイシー炒め
- ・ カオマンガイチキン
- ・ タイ風チリ焼きそば
- ・ ごま香るインゲンサラダ

別途 ¥100

3月1日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

3月2日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

3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