



2月27日

月曜日

海老さんまい

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
- ・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

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
り魅力的な食材であることは間違いな
いようです。

2月28日

火曜日

エスニック気分

弁当

- ・タイ風唐揚げイトー
- ・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
- ・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

エスニック料理はたまに食べたくなる味
付けですよ。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。

3月1日

水曜日

ポチャ(韓国居酒屋)

弁当

- ・ヤンニョムチキン
- ・キムマリ(海苔巻き天ぷ
ら)
- ・チムタク(鶏の甘辛煮)
- ・豚こまプルコギ
- ・ナムルケランマリ(玉子
焼き)
- ・大根のカクテキ風煮込
み
- ・ビビンマンドゥ(餃子)
- ・キムチチヂミ
- ・彩りチャプチェ
- ・蒸し鶏チョレギサラダ

別途 ¥100

ポチャとは、韓国の『飲み屋台』のこ
とです。韓国の人気ドラマや映画に登
場し、度々話題となっています。今日は
ポチャ気分です！

3月2日

木曜日

肌すこやか

弁当

- ・キャベツたっぷりミンチ
カツ
- ・トマト唐揚げ
- ・鶏じゃが
- ・豚肉と3色ピーマンのオ
イスター炒め
- ・枝豆のオムレツ
- ・豆カレー
- ・レンコンのきんぴら
- ・イワシフライ
- ・ビタミンC！野菜焼きそ
ば
- ・ブロッコリーとひじきの
サラダ

別途 ¥100

カサカサ肌は、皮脂の分泌量や肌の
水分不足が原因！食事から肌環境を
整えましょう。ビタミンC、E、たんぱく質
などが新陳代謝を高め、血行促進し、
肌にハリと潤いを与えます。

3月3日

金曜日

ひな祭り

弁当

- ・唐揚げひな祭りバージョ
ン
- ・チキンカツ～オーロラ
ソース～
- ・さくら海老とり天
- ・海老とむき枝豆の炒め
物
- ・さくら玉子焼き
- ・ブロッコリーとウイン
ナーのポトフ
- ・大根の海老だしで炊い
たん
- ・サラダチキン梅ソース
- ・明太子とほうれん草の
パスタ
- ・ハムとコーンのサラダ

別途 ¥100

ひな祭りは女の子の健やかな成長を
願う意味が込められます。ひな祭りの
行事食の意味が分かると、食べるのも
さらに楽しくなりますね。

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

3月6日

月曜日

よく噛んで

弁当

- 蓮根挟み揚げ
- 胡麻唐揚げ
- ムネ肉南蛮漬け
- 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
- さつまいものフライ
- 肉野菜焼うどん
- スパイシーサラダチキン
別途 ¥100

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。

3月7日

火曜日

ミンチカツの日

弁当

- 鶏ミンチカツ
- 野菜ミンチカツ
- トウモロコシバター醤油ミンチカツ
- 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
- バジルサラダチキン
- 春雨焼きそば
- ハムとコーンのサラダ
別途 ¥100

今日は3月7日、「ミンチカツの日」です。3(ミ)と7(シチ)の語呂合わせから味のちぬやが2009年に日本記念日協会に申請し、認定された記念日が「ミンチカツの日」なんです！

3月8日

水曜日

名古屋めし

弁当

- 海老ふりゃー
- 名古屋味噌カツ
- 青菜の炒めもの
- ひき肉とニラの炒め物(台湾ラーメン風)
- あんかけ！厚焼き卵
- 大根の味噌おでん
- 若竹煮
- 厚揚げ味噌田楽
- 名古屋イタリアンスパゲティ
- えび天サラダ
別途 ¥100

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。

3月9日

木曜日

酢の魅力

弁当

- 黒酢で仕上げた酢鶏
- 茄子挟み揚げ甘酢あんかけ
- 鶏の南蛮漬け
- 豚と厚揚げの甘酢炒め
- 寿司屋の玉子焼き
- ひじきのマヨネーズ和え
- 鶏と大根のさっぱり煮込み
- 豚水餃子～自家製酢醤油で～
- ミートスパゲティ
- 梅おかか大根サラダ
別途 ¥100

本日は「さ(3)く(9)さん(酢酸)の日ですよ！酢には心筋梗塞や動脈硬化といった病気を予防するよい効果があるといわれています。健康的な体を保つために、酢を取りましょう！

3月10日

金曜日

風邪に負けない

弁当

- さつまいも挟み揚げ
- 鶏ムネ肉の塩麹からあげ
- サバの塩焼き
- 鶏とこんにゃくの醤油炒め
- 菜の花とコーンのオムレツ
- 里芋の煮っころがし
- 白菜とベーコンの煮物
- 肉焼売
- ソース焼きそば
- 玉ねぎと鯖のサラダ
別途 ¥100

免疫力を高めてウイルスに負けない体作りを！免疫細胞の70%は腸に存在するといわれており、腸を元気にすることが免疫力向上につながります。

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

3月13日

月曜日

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
- ・サバのチーズ焼き
- ・豆豆スパイシー炒め
- ・牛乳たっぷりオムレツ

- ・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
- ・玉子たっぷりカルボナーラ
- ・ポテトとハムのサラダ

別途 ¥100

3月14日

火曜日

金運UPで開運

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！

弁当

- ・チキンカツ～黄金ソース～
- ・鶏のから揚げ★玉子タルタル
- ・厚揚げ！西京焼き
- ・鶏肉と小松菜の卵とじ
- ・黄色いチーズオムレツ

- ・がんもとうずら卵の炊いたん
- ・彩りお豆さんの煮もの
- ・ミートボールカレー煮込み
- ・チンジャオロース焼きそば
- ・かぼちゃサラダ

別途 ¥100

3月15日

水曜日

大人のお子様ランチ

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！

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
- ・もも肉赤ワイン煮
- ・ブロッコリーのパセリバター炒め
- ・プレーンオムレツ

- ・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
- ・マカロニサラダ

別途 ¥100

3月16日

木曜日

目チカラ復活

パソコンやスマートフォンの使用で、目が疲れてませんか？今日は、別名、目のビタミンと呼ばれるビタミンAを多く含んだ献立しました。

弁当

- ・人参ミンチカツ
- ・チキン南蛮～卵黄タルタル～
- ・白身フライ
- ・ニラ玉
- ・ほうれん草のだし巻き

- ・厚揚げと小松菜の炊いたん
- ・ひじきとほうれん草の煮物
- ・かぼちゃコロッケ
- ・ホームメイドケチャップのナポリタン
- ・わかめサラダ

別途 ¥100

3月17日

金曜日

野菜を美味しく

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。

弁当

- ・玉ねぎとり天！オニオンカレーソース
- ・ほぼコーンのミンチカツ
- ・鶏ちゃん焼き
- ・豚ともやしの甘辛炒め
- ・キャベツのオムレツ

- ・色どりきんぴらごぼう
- ・インゲン胡麻和え
- ・レンコンのフライ
- ・野菜たっぷりビーフン
- ・きざみオクラとひじきのサラダ

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

3月20日

月曜日

居酒屋っぽい

居酒屋メニューはどれも食べやすくておいしく、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！

弁当

- ・ 名物！鶏のから揚げ
- ・ 手作り★甘辛つくね
- ・ 自家製タルタルのチキン南蛮
- ・ 豚ともやしの炒めもの
- ・ 手作りだし巻き
- ・ ひじきとうす揚げの煮物
- ・ ボイルウインナー
- ・ 揚げたこ焼き
- ・ 海鮮塩焼きそば
- ・ ポテトサラダ

別途 ￥100

3月21日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥100

3月22日

水曜日

満腹で低カロリー

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。

弁当

- ・ レンコン挟み焼き～照り焼きソース～
- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ がんもの中華あんかけ
- ・ 蒸し豚とブロッコリー
- ・ トマトとキャベツのオムレツ
- ・ 白滝と白菜の煮物
- ・ キャベツと赤ウインナーのポトフ
- ・ 海老水餃子
- ・ 彩り野菜のチャプチェ
- ・ 豆腐サラダ

別途 ￥100

3月23日

木曜日

菌カトレーニング

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

弁当

- ・ 鶏もも肉の味噌漬け焼き
- ・ チキンカツチーズソース
- ・ 豚キムチ
- ・ 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
- ・ 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ース
- ・ 蒸しどりこチジャンソース
- ・ トマトとアンチョビの Pasta
- ・ 大豆のシーザーサラダ

別途 ￥100

3月24日

金曜日

ミックスフライ

弁当

“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！

- ・ 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
- ・ 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



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



3月27日

月曜日

沖縄なんくるないさー

南国には南国ならではの食べ物があ
ります。日本の食べ物シリーズ沖縄編！
多くの島と美しい海と雄大な自然を抱
える沖縄県のグルメのお弁当です。

弁当

- ・ チキンカツ～タコライス風～
- ・ ニンジンシリシリ
- ・ 鶏の沖縄天ぷら
- ・ 厚揚げの沖縄おでん風
- ・ 鰹の唐揚げ
- ・ ヒラヤーチー(沖縄風お好み焼き)
- ・ 豆腐チャンプルー
- ・ 焼き沖縄そば
- ・ アーサー(あおさ)の玉子焼き
- ・ 豚の甘辛煮サラダ

別途 ¥100

3月28日

火曜日

黒い

黒い食材を集めてみました！

弁当

- ・ 海苔巻きチキン
- ・ ひじき煮
- ・ 黒い唐揚げ
- ・ 茄子と厚揚げの煮びたし
- ・ もも肉の八丁味噌焼き
- ・ こんにゃくの土手煮
- ・ ハッシュドチキン
- ・ 極黒焼きそば
- ・ オムレツ～黒ゴマソース～
- ・ わかめサラダ

別途 ¥100

3月29日

水曜日

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
- ・ 根菜の炊き合わせ
- ・ 海老天～特製醤油ダレ～
- ・ がんもどきと根菜の煮物
- ・ 鮭の幽庵焼き
- ・ 肉焼売とウインナー
- ・ ふかし大根の胡麻だれ
- ・ 五目焼きそば
- ・ 玉子焼きかまぼこ添え
- ・ 大根サラダ

別途 ¥100

3月30日

木曜日

大人のダイエットの日

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。

弁当

- ・ レンコン挟み揚げ
- ・ 切干大根と白菜の煮物
- ・ ムネ肉塩こうじ焼き
- ・ ウインナーのポトフ風
- ・ ムネ肉の南蛮漬け
- ・ 海老水餃子
- ・ 蒸し豚とブロッコリー
- ・ 彩りチャプチェ
- ・ トマトとキャベツのオムレツ
- ・ 豆腐サラダ

別途 ¥100

3月31日

金曜日

3種の南蛮

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。

弁当

- ・ 王道！チキン南蛮
- ・ 切干大根とインゲンの煮物
- ・ 焼きチキン南蛮
- ・ ほうれん草のお浸し
- ・ さっぱりマリネ風チキン南蛮
- ・ ミートコロッケ
- ・ 回鍋肉
- ・ 彩りチャプチェ
- ・ 紅しょうがの出汁巻き
- ・ 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