



4月3日

月曜日

お花見。桜満開

今年の近畿の桜は、平年よりやや早めの開花となりそうです。前回3月17日の予想から大きな変化はなく、今日4月1日が満開予想となっています。

弁当

- ・ お花見から揚げ
- ・ ウィンナー巻きカツ
- ・ さくらとり天
- ・ むき枝豆ウィンナーの卵炒め
- ・ 菜の花オムレツ。桜ソース
- ・ 大根をピーズで炊いたん
- ・ 白菜とベーコンの洋風煮
- ・ サラダチキン～明太ソース～
- ・ 鮭とグリーンピースのペロンチーノ
- ・ ハムとコーンのサラダ

別途 ¥100

4月4日

火曜日

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魔法の粉で！
- ・ とり天チリソースがけ
- ・ 白身フライ中華あんかけ
- ・ 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
- ・ 棒棒鶏サラダ

別途 ¥100

4月5日

水曜日

味わいしっかり減塩

塩分は控えたいけど、おいしくなきゃ嫌だ！そんな要望に応えるメニュー。高血圧や糖尿病に配慮できる、食材の旨味やダシを生かした味わいしっかりの献立です。

弁当

- ・ 人参とトマトのミンチカツ
- ・ とり天生姜あんかけ
- ・ ムネ肉南蛮漬け
- ・ 茄子とひき肉のピリ辛炒め
- ・ ツナだし巻き
- ・ ラタトウイユ
- ・ キャベツのクリーム煮
- ・ アジフライ
- ・ 昔なつかしナポリタン
- ・ かつお風味ポテトサラダ

別途 ¥100

4月6日

木曜日

白の日

日付は「し(4)ろ(6)」(白)と読む語呂合わせから。記念日は一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されました。今日は白いおかずを集めました。

弁当

- ・ おろし唐揚げ
- ・ チキンカツ～自家製タルタル～
- ・ ムネ肉のクリーム煮
- ・ 豚とカリフラワーの炒め物
- ・ 牛乳たっぷり白いオムレツ
- ・ 白菜の塩麴煮
- ・ 大根の白湯煮
- ・ サラダチキン～自家製チーズマヨ～
- ・ カルボナーラ
- ・ 蒸し鶏シーザーサラダ

別途 ¥100

4月7日

金曜日

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ぎみ。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
- ・ グリーンピースの卵炒め
- ・ ブロッコリーと豚の胡麻和え
- ・ キャベツだし巻き
- ・ 切り干し大根のむき枝豆の煮物
- ・ ひじきとごぼうの煮物
- ・ ミートコロケ
- ・ 彩りキャベツチャプチェ
- ・ コーンサラダ

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



4月10日

月曜日

DHAで体メンテナンス

DHAを摂取することで血をサラサラにし、コレステロールの値を下げ、善玉コレステロールを増やしてくれます。

弁当

- ・ 鯖の竜田揚げ
- ・ アジフライ～自家製タルタル～
- ・ 鰯の味噌焼き
- ・ 鶏とキャベツのカレー炒め
- ・ 鯖だし巻き
- ・ 切干大根と人参の煮物
- ・ メーカーインのカツオ煮
- ・ 海鮮水餃子
- ・ 和風アンチョビパスタ
- ・ ブロッコリーとツナのサラダ

別途 ¥100

4月11日

火曜日

赤い

情熱の赤！赤い食材を集めました！

弁当

- ・ ヤンニョムチキン
- ・ チキンカツマトソース
- ・ チキンチャップ
- ・ コチュジャン野菜炒め
- ・ 桜えびの出汁巻き
- ・ 人参と赤ピーマンの金平
- ・ ウインナーのトマトポトフ
- ・ かぼちゃコロッケ
- ・ 昔懐かしナポリタン
- ・ トマトとペンネのサラダ

別途 ¥100

4月12日

水曜日

ミネラル注入！

不足すると体調不良を引き起こすミネラル。体内で作ることができないため、食事を通じて絶えず摂取する必要があります。

弁当

- ・ 海老香る！桜チキン南蛮
- ・ 鶏むね肉の塩麴から揚げ
- ・ むき枝豆と人参の白和え
- ・ メーカーインのハヤシ煮込み
- ・ ほうれん草のオムレツ
- ・ インゲンの胡麻和え
- ・ ひじきとキクラゲの煮物
- ・ ちくわの磯部揚げ
- ・ ウインナーとコーンのチーズパスタ
- ・ 塩コブの冷しゃぶサラダ

別途 ¥100

4月13日

木曜日

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
- ・ ムネ肉で油淋鶏！
- ・ ミックスハーブ唐揚げ
- ・ 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
- ・ 切干大根と人参の煮物
- ・ 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

4月14日

金曜日

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

- ・ とり天ポパイエッグ
- ・ ブロッコリーと人参の巻きカツ
- ・ ムネ肉レモン南蛮
- ・ 彩りホイコーロー
- ・ ハムと菜の花のキッシュ
- ・ キャベツとちくわの煮物
- ・ じゃがベーコン
- ・ 水餃子
- ・ チンジャオ焼きそば
- ・ 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）



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

4月17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
- ・ あじの照り焼き
- ・ 豚のすき焼き風
- ・ 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
- ・ がんもの卵あんかけ
- ・ 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。

4月18日

火曜日

良い歯の日

弁当

- ・ 人参ミンチカツ
- ・ ほうれん草かしわ天
- ・ ムネ肉のおろし煮
- ・ 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～
- ・ 八宝菜
- ・ レンコンのきんぴら
- ・ かぼちゃコロッケ
- ・ 豚と豆苗の醤油焼きそば
- ・ ブロッコリーとツナのサラダ

別途 ¥100

「よ(4)い(1)歯(8)」の語呂合せを元に制定。歯の原料となるカルシウム、エナメル質を強化するビタミンA、象牙質のつくるビタミンCを含む食べ物は歯を強くする食べ物です。

4月19日

水曜日

こつこつ、カルシウム

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
- ・ 手作りチーズポテコロッケ
- ・ 豚とレンコンのピリ辛炒め
- ・ 牛乳たっぷりオムレツ
- ・ 切干大根と大豆の炊いたん
- ・ ひじきと桜えびの煮物
- ・ 豆腐と小松菜の炒めもの
- ・ ポテトとほうれん草のトマトパスタ
- ・ さつまいものサラダ

別途 ¥100

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。

4月20日

木曜日

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
- ・ ムネ肉のピザ風グリル
- ・ チキンのハヤシ
- ・ 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ース
- ・ 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。

4月21日

金曜日

おかずランキング

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

入っていると嬉しい、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。

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



4月24日

月曜日

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

- ・チーズ香る！唐揚げ
- ・厚揚げと鯖の煮物
- ・とり天～抹茶塩で～
- ・鶏とごぼうの柳川
- ・タルタル★サーモンフライ
- ・サラダチキン！オレンジソース
- ・豚バラ肉のオイスター炒め
- ・チョコレートがが隠し味！ポロネーゼ
- ・ほうれん草と小エビの汁巻き
- ・和風オニオンサラダ

別途 ¥100

4月25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ィング
- ・インド！チャナマサラ(豆カレー)
- ・イタリヤ！茄子のラザニア風挟み揚げ
- ・じゃがいものアイリッシュシュンチュー
- ・イギリス！フィッシュアンドチップス
- ・台湾！水餃子
- ・赤味噌が決め手！回鍋肉
- ・ベトナム風焼きそば
- ・タイ風春雨入りオムレツ
- ・ギリシャ！タラモサラダ

別途 ¥100

4月26日

水曜日

肩こり解消

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。

弁当

- ・梅酢★チキン南蛮
- ・切干大根の梅おなか
- ・ムネ肉のミュンヘン風唐揚げ
- ・ラトウイユ
- ・鶏むね肉の磯部揚げ
- ・キャベツたっぷりお好み焼き
- ・肉野菜の胡麻炒め
- ・サバと水菜のパスタ
- ・ねぎだし巻き
- ・オクラと山芋のサラダ

別途 ¥100

4月27日

木曜日

韓国風にマシッソ

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。

弁当

- ・ヤンニョムチキン
- ・ひじきの韓国煮
- ・キムマリ(春雨の海苔巻き天ぷら)
- ・大根の煮物！サムゲタン風
- ・タットリタン(韓国風肉じゃが)
- ・ニラチヂミ
- ・チュクポックム(豚のコチジャン炒)
- ・平打ち麺のもちもちチャプチェ
- ・韓国風玉子焼きケランマリ
- ・チョレギサラダ

別途 ¥100

4月28日

金曜日

日本ご当地料理

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なさめる、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？

弁当

- ・茨城！白菜メンチカツ
- ・山形！芋煮
- ・中津！から揚げ
- ・徳島！ならえ
- ・静岡おでん
- ・北海道！じゃがいもドッグ
- ・大分！ニラ豚
- ・新潟！イタリアンパスタ
- ・京風だし巻き
- ・高菜明太ポテトサラダ

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

5月1日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

5月2日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

5月3日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

5月4日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

5月5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