



5月29日

月曜日

洋風！幕の内

弁当

- ・ 鶏ももの唐揚げトマトソース
- ・ 海老フライ～特製タルタル～
- ・ 鮭のバターグリル
- ・ ウィナーとジャガイモのグリル
- ・ オムレツ～クリームソース～

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！

- ・ ベーコンとキャベツのカレー炒め
  - ・ バターコーン
  - ・ ミートコロッセ
  - ・ ペンネナポリタン
  - ・ 蒸し鶏シーザーサラダ
- 別途 ¥100

5月30日

火曜日

カッコいい体形

弁当

- ・ 厚切りチキンカボホワイトソース
- ・ 博多！明太子唐揚げ
- ・ アジフライ～特性タルタル～
- ・ 豚肉の彩りチャンプル
- ・ 菜の花の出汁巻き

「ダイエットをしても痩せられない」という方はもしかしたら代謝が低いかも！？筋肉の素である蛋白質や、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！

- ・ ブロッコリーとカリフラワーのグリル
  - ・ ひじきとほうれん草の煮物
  - ・ サラダチキン★ほうれん草ソース
  - ・ 野菜たっぷりビーフン
  - ・ 豆サラダ
- 別途 ¥100

5月31日

水曜日

B級！ローカル食堂

弁当

- ・ 【宮崎県】チキン南蛮
- ・ 【長野県】鶏もも山賊焼
- ・ 【福岡県】門司港焼きチキンカレー
- ・ 【北海道】豚バラジンギスカン風
- ・ 【和歌山県】はしもとオムレツ

B級グルメとは、味はA級だけど安く地元の方に人気があるグルメのこと。町おこしのために新しく作られた料理もあり、地元の人以外はあまり知らないという場合も多々あります。

- ・ 【新潟県】のっぺ(小芋の煮物)
  - ・ 【静岡県】静岡おでん
  - ・ 【埼玉県】みそポテト
  - ・ 【福島県】浪江やきそば
  - ・ マカロニサラダ
- 別途 ¥100

6月1日

木曜日

UME (梅) -1 グランプリ

弁当

- ・ チキンカツ！梅しそおろし
- ・ 梅昆布茶で仕込んだ、から揚げ
- ・ 鶏とキャベツのさっぱり塩炒め
- ・ 豚とピーマンの梅肉炒め
- ・ オムレツ～梅クリームソース～

日本で古くから愛されている食べ物で、健康食品や保存食としても重宝されてきた「梅干し」。梅干しにはすごいパワーと魅力が秘められているんですよ！

- ・ ひじきの煮物
  - ・ 白菜とツナの煮物
  - ・ アジフライ☆梅肉ソース
  - ・ もやしとミンチのソース焼きそば
  - ・ サラダチキンの梅サラダ
- 別途 ¥100

6月2日

金曜日

キャンプ飯

弁当

- ・ 鶏もも香草グリル
- ・ 豚バラのジンギスカン風
- ・ 鶏とキノコのアヒージョ
- ・ 夏野菜のオープン蒸し
- ・ カラフル野菜のトルティージャ(オムレツ)

「キャンプ飯」と一口に言っても、種類は様々です。焼く、煮る、混ぜるなど野外でもできるものが一般的です。ぜひ本日は外で食べてみていかがでしょうか？

- ・ 茄子ひき肉のキーマカレー
  - ・ BBQウィナー
  - ・ ミートソースのポテトグラタン
  - ・ 鉄板ソース焼きそば
  - ・ タコスサラダ
- 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

6月5日

月曜日

**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

- ・レンコン挟み揚げ
- ・ムネ肉のピリ辛南蛮漬け
- ・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
- ・菜の花とコーンのオムレツ

- ・高野豆腐とインゲンの炊いたん
- ・焼き厚揚げのあんかけ
- ・海老水餃子
- ・彩りチャプチェ
- ・コーンサラダ

別途 ¥100

6月6日

火曜日

**アンチエイジング**

老化の原因で最近注目されているのが、体の「酸化」です。抗酸化作用のある栄養素は、ビタミンCやビタミンE、ポリフェノール類、ミネラル類が挙げられます。

弁当

- ・鶏もも肉のグリル～赤ワインソース～
- ・とり天★抹茶塩で
- ・チキンのトマトハヤシ
- ・豚とキャベツの胡麻回鍋肉
- ・トマトオムレツ

- ・鶏と大根のサムゲタン風
- ・小松菜とうす揚げの炊いたん
- ・肉団子の甘酢
- ・カラフルピーマンのトマトパスタ
- ・ひじきサラダ

別途 ¥100

6月7日

水曜日

**酢の魅力**

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！

弁当

- ・黒酢で仕上げた酢鶏
- ・茄子挟み揚げ甘酢あんかけ
- ・チキンチャップ
- ・豚と厚揚げの甘酢炒め
- ・寿司屋の厚焼き玉子

- ・カニカマとわかめの酢の物
- ・酢でさっぱり肉じゃが
- ・豚水餃子～自家製酢醤油で～
- ・自家製トマトソースのナポリタン
- ・梅おかか大根サラダ

別途 ¥100

6月8日

木曜日

**ロコモ対策！**

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

弁当

- ・豆腐ハンバーグ
- ・チキン南蛮☆黄身タルタル
- ・ムネ肉南蛮漬け
- ・豚肉と小松菜のオイスター炒め
- ・桜えびのだし巻き

- ・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

6月9日

金曜日

**丼グランプリ**

ご飯の上におかずをのせて食べる「丼(どん・どんぶり)」料理。今日はぜひ一度ご飯に乗せてからお召上がりください！あなたの一番は！？

弁当

- ・かつ丼のアタマ
- ・海老天丼のアタマ
- ・キーマカレー丼のアタマ
- ・すた丼のアタマ
- ・天津飯のアタマ

- ・中華丼のアタマ
- ・もやしナムル
- ・麻婆丼のアタマ
- ・屋台風ソース焼きそば
- ・マカロニサラダ

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

6月12日

月曜日

## 血糖値を下げる

最も重要な血糖値を下げる方法が食事です。糖質を多く含む食品の摂取量を減らし、肉・魚などのタンパク質や、血糖値の急上昇を防ぐ食物繊維を多く含む野菜を摂取食べましょう。

弁当

- ・小松菜のクリームコロッケ
- ・香ばし！玉ねぎとり天
- ・ムネ肉のチーズ焼き
- ・ごま味噌野菜炒め
- ・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
- ・春雨でソース焼きそば
- ・ポテトとハムのサラダ

別途 ¥100

6月13日

火曜日

## 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
- ・チキンカツデミソース
- ・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
- ・ポテトグラタン
- ・昔懐かしいナポリタン
- ・コーンサラダ

別途 ¥100

6月14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
- ・彩り酢鶏
- ・鶏の磯部揚げ
- ・茄子とひき肉のピリ辛炒め
- ・お出したっぷり！玉子焼き

- ・ラタトウイユ
- ・白菜とベーコンの煮物
- ・アジフライ
- ・かつおだし！焼うどん
- ・バジルポテトサラダ

別途 ¥100

6月15日

木曜日

## 居酒屋っぽい

居酒屋メニューはどれも食べやすく、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
- ・甘辛つくね
- ・チキンカツでチキン南蛮
- ・豚キムチ
- ・とん平焼き風玉子焼き

- ・ひじきとうす揚げの煮物
- ・ポテトとウインナー
- ・枝豆のガーリック塩炒め
- ・ソース焼きそば
- ・ポテトサラダ

別途 ¥100

6月16日

金曜日

## から揚げ王座決定戦

から揚げは、一言で表せないほど種類が沢山あります。素材では鶏肉だけでなく、揚げ方によっても色々なバリエーションがあります。あなたの唐揚げの王様はどれでしょうか？

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
- ・ネギと紅ショウガのだし巻き

- ・キャベツのコンソメ煮
- ・南瓜のふくめ煮
- ・焼き厚揚げのサバ味噌添え
- ・焼きビーフン
- ・オクラと豆腐のネバネバごまサラダ

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

6月19日

月曜日

**野菜をおいしく**

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

- ・ ほぼコーンのミンチカツ
- ・ 色どりきんぴらごぼう
- ・ 玉ねぎとり天！カレーソース
- ・ インゲンと人参の胡麻和え
- ・ 大根巻きカツ
- ・ 野菜春巻き
- ・ 豚ともやしの甘辛炒め
- ・ 野菜たっぷりチャプチェ
- ・ キャベツのオムレツ
- ・ 和風ポテトサラダ

別途 ¥100

6月20日

火曜日

**ホルモンのバランス**

必要な栄養をまんべんなく、適量食べることが大事。バランスのよい食事といってもわかりにくいものです。ですから、なるべく数多くの食材を食べるようにしましょう。

弁当

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ じゃがいもチーズ焼き
- ・ レンコンの挟み揚げ
- ・ 切干大根とわかめの酢の物
- ・ ムネ肉塩こうじ焼き
- ・ 竹輪とわかめの煮物
- ・ 厚揚げチャンプルー
- ・ 屋台風ソース焼きそば
- ・ ひじきだし巻き
- ・ ビーンズサラダ

別途 ¥100

6月21日

水曜日

**韓国風にマシッソヨ**

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
- ・ チュユクポックム(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

6月22日

木曜日

**カニの日**

「かに道楽」で知られる、JRI株式会社 が制定。星座占いで「かに座」が6月22日からであること、あいうえお順の50音でかが6番目、にが22番目の文字となることからだそうです。

弁当

- ・ カニクリームコロッケ
- ・ 上海風！鶏と白菜の煮物
- ・ カニだし☆ムネから揚げ
- ・ きゅうりとわかめ～カニ酢でどうぞ～
- ・ とり天～カニ淡雪あん～
- ・ かにかまの天ぷら
- ・ 豚と茄子の上海風炒め
- ・ 蟹のクリームパスタ
- ・ 広東風★かに玉風
- ・ カニ風味ポテトサラダ

別途 ¥100

6月23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

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

6月26日

月曜日

**食物繊維で腸活**

弁当

- ・ 鶏ごぼう南蛮
- ・ さつまいも挟み揚げ
- ・ 鶏ミンチと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

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。そこで今日は食物繊維が摂れる献立にしました。

- ・ 切り干し大根のむき枝豆の煮物
- ・ ひじきとごぼうの煮物
- ・ ミートコロッケ
- ・ 彩りキャベツチャプチェ
- ・ コーンサラダ

別途 ¥100

6月27日

火曜日

**DHAで体メンテナンス**

弁当

- ・ 鯖の竜田揚げ
- ・ アジフライ～自家製タルタル～
- ・ 鯖の味噌ちゃんちゃん焼き
- ・ ダッカルビ
- ・ ツナだし巻き

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。

- ・ 大根のサバ缶煮
- ・ カツオだしで炊いたおまめさん
- ・ 海鮮水餃子
- ・ 鯖のネギ塩焼きそば
- ・ ブロッコリーとツナのサラダ

別途 ¥100

6月28日

水曜日

**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～
- ・ 鮭の幽庵焼き
- ・ ふかし大根の胡麻だれ
- ・ 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ものだそうです！

- ・ 根菜の炊き合わせ
- ・ がんもどきと根菜の煮物
- ・ 肉焼売とウインナー
- ・ 五目焼きそば
- ・ 大根サラダ

別途 ¥100

6月29日

木曜日

**黒い**

弁当

- ・ 黒い唐揚げ
- ・ 海苔巻きチキン
- ・ ハッシュドチキン
- ・ 豚ときらげの中華炒め
- ・ 黒ゴマオムレツ

黒い食材を集めてみました！

- ・ ひじき煮
- ・ 茄子の煮びたし
- ・ ちくわの磯部揚げ
- ・ 黒い焼きカレーうどん
- ・ わかめサラダ

別途 ¥100

6月30日

金曜日

**名古屋めし**

弁当

- ・ 海老ふりやー
- ・ 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

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。

- ・ 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

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