



7月3日

月曜日

瀬戸内うまいけん

温暖な気候から育まれる食の宝庫「瀬戸内」日本で一番大きな内海「瀬戸内」今回は、その4エリア(岡山・広島・香川・愛媛)から、選りすぐりのグルメをどうぞ!

弁当

- ・せんざんき(鶏のから揚げ)
- ・備前チキンカレー
- ・岡山デミカツ
- ・呉の肉じゃが
- ・オムレツ～瀬戸内レモンソース～

- ・まんばのけいちゃん(青菜の炒め煮)
- ・伯方の塩で無限キャベツ
- ・府中焼(キャベツとミンチのお好み焼き)
- ・ひるぜん焼そば

・じゃこポテトサラダ

別途 ¥100

7月4日

火曜日

粘り強く!

ねばねば食材で午後からも粘り強く頑張らしましょう

弁当

- ・ねばりっこ(山芋)の肉巻きフライ
- ・とり天のなめたけソース
- ・トリムネ肉のチーズ焼き
- ・スタミナプルコギ
- ・とろろ昆布のだし巻き

- ・オクラと干し海老
- ・小芋のにっころがし
- ・山芋たっぷりお好み焼き
- ・コシが強い! 焼うどん

・海藻サラダ

別途 ¥100

7月5日

水曜日

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?

弁当

- ・福島! 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

- ・山形! 芋煮
- ・徳島! ならえ
- ・北海道! いもち
- ・沖縄! 焼ソーキそば
- ・高菜明太ポテトサラダ

別途 ¥100

7月6日

木曜日

血液サラサラ

血液をサラサラにするためには、肉食を減らし、魚や大豆製品、野菜、海藻を中心にしたバランスの良い食事が重要です。しなやかな血管とサラサラの血液を目指しましょう!

弁当

- ・鯖の唐揚げ★葱みみれ
- ・とり天野菜あんかけ
- ・ムネ肉の南蛮漬け
- ・ブロッコリーとコーンのオリーブ炒め
- ・ツナだし巻き

- ・切干大根と大豆の煮物
- ・南瓜のかつお煮
- ・海鮮水餃子
- ・鮭のペペロンチーノ

・海藻サラダ

別途 ¥100

7月7日

金曜日

体喜ぶ! スタミナめし

スタミナってなに?? 英語では元気・精力という意味ですが。。。栄養学の世界では、スタミナとは「ビタミンB1」「ビタミンB2」「鉄分」の三つを総称しているようです。

弁当

- ・アスパラチーズ巻きカツ
- ・明太唐揚げ
- ・豚とブロッコリーの胡麻和え
- ・八宝菜
- ・オムレツ～鮭クリーム～

- ・ひじきと小松菜の煮もの
- ・ちくわとわかめの煮物
- ・赤ウインナーとコーン
- ・中華焼きそば

・玉子ポテトサラダ

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

7月10日

月曜日

ライフオブSPICE

弁当

- ・ レッドホットチキン
- ・ とり天★スパイスカレー南蛮
- ・ 花椒香る麻婆厚揚げ
- ・ 鶏とじゃがいものバジル炒め
- ・ スパイシーインド風オムレツ

普段の生活にも食事にも刺激は必要。今日のランチはいつもよりスパシーに！

- ・ 切干大根のペペロン風
- ・ 豆のスパイス炒め
- ・ ケイジャン！サラダチキン
- ・ スパイス焼きそば
- ・ ハムとコーンのブラックペッパー
別途 ¥100

7月11日

火曜日

ミックスフライ

弁当

- ・ 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

“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、お得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！

- ・ やみつきキャベツ
- ・ ひじきとほうれん草の煮物
- ・ じゃがいもとコーンのバターソテー
- ・ 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

7月12日

水曜日

内臓脂肪撲滅

弁当

- ・ ムネ肉の唐揚
- ・ キャベツと人参のミンチカツ
- ・ ムネ肉南蛮漬け
- ・ キャベツたっぷり回鍋肉
- ・ ツナだし巻き

お腹の脂肪対策には、バランスの良い食事や、適切なエネルギーが大切です。バランスの良い食事をサポートする食物繊維やタンパク質が含まれた献立を集めました。

- ・ 大根のかつお煮
- ・ こんにやくとごぼうの炒め煮
- ・ 竹輪とわかめの煮物
- ・ 彩り焼きビーフン
- ・ 白菜と昆布のサラダ
別途 ¥100

7月13日

木曜日

飛んでいけ！ストレス

弁当

- ・ ブロッコリー肉巻き
- ・ 明太からあげ
- ・ レモンチキン南蛮
- ・ 豚とほうれん草の卵とじ
- ・ 桜えびの出汁巻き

ストレスに負けない身体づくりは、毎日のバランスの良い食生活から！ストレスに有効とされる、ビタミンCやB群、カルシウムなどを豊富に含むレシピを集めました。

- ・ 切り干し大根と小松菜の煮物
- ・ 厚揚げとチンゲン菜の中華煮
- ・ バターコーン
- ・ サバと水菜のパスタ
- ・ 豆腐サラダ
別途 ¥100

7月14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」

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。

- ・ 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

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



7月17日 月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

7月18日 火曜日

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

7月19日 水曜日

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
- ・かぼちゃコロック
- ・トマトたっぷりミートスパゲッティ
- ・トマトとペンネのサラダ

別途 ¥100

7月20日 木曜日

ハンバーガーの日

弁当

1971年7月20日、マクドナルド日本第1号店がオープンしたことを記念して、1996年7月20日に日本マクドナルドが制定しました。ちなみに日本初の店舗は銀座でのオープンでした。

- ・てりたまハンバーグ
- ・チキンタツタ
- ・フィレオフィッシュ
- ・豚カルビ
- ・チーズオムレツ
- ・コーンバター
- ・ラトウイユ
- ・フライドポテト&ウインナー
- ・昔懐かしナポリタン
- ・ローストチキンシーザー

別途 ¥100

7月21日 金曜日

町。中華

弁当

地域に愛され続ける、中華料理中心の大众食堂。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！今日はそんなメニューにしました。

- ・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
- ・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

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

7月24日

月曜日

免疫力アップ

弁当

- ・ チキン南蛮～黄身タルタル～
- ・ チーズチキンカツ
- ・ ニラ玉
- ・ 彩りホイコーロー
- ・ ほうれん草のオムレツ

免疫力を高めるためには十分な栄養が必要。特に、免疫物質の素となる「たんぱく質」、免疫力を高める「ビタミンC」、粘膜を丈夫にして侵入を防ぐ「ビタミンA」これらを積極的に摂ろう！

- ・ ブロッコリーとコーンのバターソテー
- ・ がんもどきの炊いたん
- ・ 肉焼売とウインナー
- ・ ホームメイドケチャップのナポリタン
- ・ 蒸しどりシーザーサラダ
別途 ¥100

7月25日

火曜日

さよならコレステロール

弁当

- ・ アジの唐揚げカレーソース
- ・ ムネ肉の南蛮漬け
- ・ サバの塩焼き
- ・ ほうれん草の出汁巻き
- ・ ごぼうのきんぴら

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！

- ・ 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
- ・ 春雨中華サラダ
別途 ¥100

7月26日

水曜日

なにわの日

弁当

- ・ なにわの串カツ
- ・ やっぱり。お好み焼き
- ・ 関西風！モヤシ炒め
- ・ 鶏とじゃがいものスパイスカレー炒め
- ・ 紅ショウガの玉子焼き

浪速、または難波を「な(7)に(2)わ(8)」の語呂合わせ。2007年(平成19年)に大阪市浪速区が制定した。今日は大阪名物てんこもり

- ・ 鶏とこんにやくの土手煮
- ・ 大根の関東炊き
- ・ 揚げたこ焼きネギまみれ
- ・ ソース焼きそば
- ・ スパゲッチーサラダ
別途 ¥100

7月27日

木曜日

世界一周

弁当

- ・ アメリカ！チキンパルミジャーノ
- ・ イタリア！茄子のラザニア風
- ・ イギリス！フィッシュアンドチップス
- ・ 中華！回鍋肉
- ・ フランス！じゃがいものガレット

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

- ・ 豆とキャベツのカレー煮
- ・ 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

7月28日

金曜日

気分はビアガーデン

弁当

- ・ ミюнヘン風唐揚げ
- ・ ローストチキン
- ・ 厚揚げピザ
- ・ カリフラワーとコーンのBBQ
- ・ トマトオムレツ

日本で最初のビアガーデンは諸説ありますが、大阪って知ってましたか？昭和28年オープンした「ニュートーキョー大阪第一生命ビル店」が本格的ビアガーデンの元祖とされています。

- ・ むき枝豆のスパイシー炒め
- ・ ジャーマンポテト
- ・ ビアソーセージ
- ・ トマトとペンネのアラビアータ
- ・ ベーコンポテトサラダ
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

7月31日

月曜日

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
- ・ 海老フライ！自家製タルタル
- ・ 鶏とわかめのトロトロ中華煮
- ・ メーク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

8月1日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

8月2日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

8月3日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

8月4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