



8月28日

月曜日

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～
- ・ ムネ肉チーズ焼き
- ・ 豚とわかめの卵炒め
- ・ 牛乳たっぷりオムレツ

- ・ 厚揚げと小松菜の炊いたん
- ・ ひじきとほうれん草の煮物
- ・ じゃがいものバターソース
- ・ 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

8月29日

火曜日

喉の力、強化

私たちが生きていく上で食べる・飲む・話すは、すべて喉を使うことです。意外と酷使している部分なんです。感染症対策にも有効です！

弁当

- ・ チキンカツ～ハニーマスタード～
- ・ レモンチキン南蛮
- ・ ムネ肉のおろし煮
- ・ 豚じゃが
- ・ かに玉風

- ・ きざみオクラのおかか和え
- ・ 大根とちくわの関東炊き
- ・ 山芋のあおさ揚げ
- ・ トマトとほうれん草の Pasta

・ マカロニサラダ
別途 ¥100

8月30日

水曜日

昭和グルメ

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”！

弁当

- ・ 昭和ハンバーグ
- ・ 定番☆肉じゃが
- ・ サバの味噌煮
- ・ 豚の生姜焼き
- ・ オムレツ☆ハヤシソース

- ・ 里芋の煮っころがし
- ・ じゃがいもの昭和カレー
- ・ ビーフコロッケ
- ・ 昭和ナポリタン

・ ポテトサラダ
別途 ¥100

8月31日

木曜日

酢の力

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
- ・ サバの南蛮漬け
- ・ 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
- ・ ミートスパゲティ

・ 梅おかか大根サラダ
別途 ¥100

9月1日

金曜日

いも・たこ・なんきん

女性の好むものとして「芝居、浄瑠璃、芋、蛸、南瓜」をあげたという説や江戸時代の慣用語。今の女性にも通用するのでしょうか？

弁当

- ・ さつまいも挟み揚げ
- ・ 手作りかぼちゃコロッケ
- ・ 鶏と小芋のみそ炒め煮
- ・ ごろっと鶏じゃが
- ・ ポテトオムレツ

- ・ 南瓜の炊いたん
- ・ 切干大根とこんにゃくの煮物
- ・ タコとむき枝豆の摘まみ揚げ
- ・ ポテトとベーコンの Pasta

・ 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

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



9月4日

月曜日

金運UPで開運

弁当

- ・ 鶏のから揚げ★玉子タルタル
- ・ チキンカツ～デミ玉のせ～
- ・ グリルチキンのオーロラソース
- ・ 鶏肉と小松菜の卵とじ
- ・ 黄色いチーズオムレツ

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!

- ・ がんもとうずら卵の炊いたん
- ・ 彩りお豆さんの煮もの
- ・ 里芋の黄身ソース
- ・ チンジャオロース焼きそば

・ かぼちゃサラダ
別途 ¥100

9月5日

火曜日

発酵パワー

弁当

- ・ 鶏ムネ肉の塩麹唐揚げ
- ・ 茄子と人参のチーズ巻きカツ
- ・ 鶏むね肉南蛮漬け
- ・ 豚とキャベツのコチジャン炒め
- ・ かつおだし巻き

発酵とは、様々な微生物やその酵素の働きによって食物の中の炭水化物やタンパク質などが分解され、人間にとって良いものになることを言います。発酵の力で、内側から健康に!

- ・ 厚揚げとわかめ、さば節で炊きました
- ・ 大根のカクテキ風煮込み
- ・ 蒸しどり酒蒸し風
- ・ 焼き味噌うどん

・ メンマとムネ肉の中華サラダ
別途 ¥100

9月6日

水曜日

黒の日

弁当

- ・ 海苔巻きチキン
- ・ 黒い唐揚げ
- ・ パストラミチキン
- ・ ハッシュドチキン
- ・ オムレツ～黒ゴマソース～

京都黒染工業協同組合が1988年(昭和63年)に制定。日付は「く(9)ろ(6)」(黒)と読む語呂合わせから。伝統染色の黒染めをPRし、黒紋服や黒留袖の普及を図る日。

- ・ ひじき煮
- ・ 茄子の煮びたし
- ・ こんにゃくの土手煮
- ・ 極黒焼きそば

・ わかめサラダ
別途 ¥100

9月7日

木曜日

ホルモンのバランス

弁当

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ レンコンの挟み揚げ
- ・ サバの塩焼き
- ・ 厚揚げチャンプルー
- ・ ほうれん草と桜海老のだし巻き

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。

- ・ じゃがいもチーズ焼き
- ・ 切干大根とわかめの酢の物
- ・ 春巻き
- ・ 屋台風ソース焼きそば

・ 玉子ポテトサラダ
別途 ¥100

9月8日

金曜日

血糖値を下げる

弁当

- ・ 小松菜のクリームコロケ
- ・ 玉ねぎとり天●カレーソース
- ・ ムネ肉ちゃんちゃん焼き
- ・ 豆スライス煮込み
- ・ キャベツオムレツ! ハヤシソース

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。

- ・ 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
- ・ 鮭のクリームパスタ

・ シャキシャキレンコンサラダ
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



9月11日

月曜日

秋の旬！

秋が旬の食材を中心に作りました。

弁当

- ・チキンカツきのこデミ
- ・鶏とごぼう摘まみ揚げ
- ・秋鮭の塩焼き
- ・カリフラワーとブロッコリーの炒め
- ・松茸風味だし巻き
- ・大根のべっこう煮
- ・レンコンのきんぴら
- ・さといものから揚げ
- ・秋ナス麻婆麺
- ・ごぼうサラダ

別途 ¥100

9月12日

火曜日

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

- ・レモンチキン南蛮
- ・レモンはさみ磯部揚げ
- ・ムネ肉とキャベツの南蛮漬
- ・カラフルピーマンの回鍋肉
- ・ハムとほうれん草のオムレツ
- ・鶏ミンチとブロッコリーの炒め物
- ・小松菜とうす揚げのおひたし
- ・菜の花とコーンのかき揚げ
- ・塩焼きそば
- ・カリフラワーのサラダ

別途 ¥100

9月13日

水曜日

九州うまかもん

博多弁で「美味しいもの」を意味する「うまかもん」。というわけで本日は九州のうまかもん料理を集めてみました！

弁当

- ・中津からあげ
- ・大分とり天
- ・宮崎チキン南蛮
- ・ごろっと筑前煮
- ・胡麻サバ出汁巻き
- ・肉団子の水炊き
- ・茄子のこねり
- ・さつま揚げ
- ・焼きラーメン
- ・明太高菜ポテトサラダ

別途 ¥100

9月14日

木曜日

こつこつ、カルシウム

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。

弁当

- ・ヨーグルトが決め手！タンドリー唐揚げ
- ・チーズチキンカツ
- ・鶏のクリーム煮
- ・豚と小松菜の炒め物
- ・牛乳たっぷりオムレツ
- ・がんもどきの煮物
- ・ひじきと桜えびの煮物
- ・オクラの天ぷら
- ・サバと豆苗の醤油焼きそば
- ・厚揚げのサラダ

別途 ¥100

9月15日

金曜日

ひじきの日

「ひじきを食えると長生きをする」と言われていることから、当時の「敬老の日」であった9月15日に、「ひじきをもっと食べて健康に長生きしてほしい」との願いが込められています。

弁当

- ・ひじきハンバーグ～照り焼きソース～
- ・ひじき入り豆腐ナゲット
- ・ムネ肉磯部揚げ
- ・八宝菜+α
- ・ひじきだし巻き
- ・ひじきとむき枝豆の煮物
- ・大根のひじきそぼろ煮
- ・ちくわの新磯部揚げ
- ・ソース焼きそば
- ・ひじきとコーンのサラダ

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

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



9月18日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

9月19日

火曜日

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
- ・ サバの南蛮漬け
- ・ さっぱり生姜焼き
- ・ 寿司屋の玉子焼き

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！

- ・ ひじきのマヨネーズ和え
- ・ さっぱり肉じゃが
- ・ 豚水餃子～自家製酢醤油で～
- ・ ミートスパゲティ
- ・ 梅おおか大根サラダ

別途 ¥100

9月20日

水曜日

世界一周

弁当

- ・ バッファローチキンウィング
- ・ 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
- ・ タイ風春雨入りオムレツ

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

9月21日

木曜日

代謝アップ

弁当

- ・ ブラックホットチキン
- ・ アスパラチーズ巻き
- ・ ローストチキン赤ワインソース
- ・ 豚と茄子の生姜炒め
- ・ オニオンオムレツ

筋肉の素であるたんぱく質や、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！

- ・ 豆のトマト煮込み★怒りんぼ風
- ・ オクラと桜えび
- ・ 大阪名物！ネギ焼き
- ・ 麻婆ナス春雨
- ・ 揚げごぼうのサラダ

別途 ¥100

9月22日

金曜日

野菜を美味しく

弁当

- ・ ほぼ人参のミンチカツ
- ・ 五目野菜ミックスコロケ
- ・ 厚揚げの南蛮漬け
- ・ 豚ともやしの甘辛炒め
- ・ コーンだし巻き

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。

- ・ ひじきとほうれん草の煮物
- ・ 切干大根と大根の煮物
- ・ インゲンの中華炒め
- ・ 野菜たっぷりビーフン
- ・ 和風ポテトサラダ

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

9月25日

月曜日

3種の南蛮

弁当

- ・ 自慢のチキン南蛮
- ・ 焼きチキン南蛮
- ・ さっぱりマリネ風チキン南蛮
- ・ カラフル回鍋肉
- ・ 紅ショウガの出汁巻き
- ・ 切干大根とインゲンの煮物
- ・ ほうれん草のお浸し
- ・ ミートコロケ
- ・ 彩り野菜チャプチェ
- ・ 海藻サラダ

別途 ¥100

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。

9月26日

火曜日

北海道物産展

弁当

- ・ 北海道★ザンギ
- ・ チキンスープカレー
- ・ 鮭の石狩鍋風
- ・ 豚バラ肉のジンギスカン風
- ・ 牛乳オムレツ
- ・ ひじきとカニカマの和え物
- ・ 南瓜のクリーム煮
- ・ じゃがバター
- ・ 焼き味噌ラーメン
- ・ コーンサラダ

別途 ¥100

北の大地北海道は国内屈指のグルメ王国です。海鮮はもちろんのこと、野菜やお肉、乳製品など魅力的な食材がいっぱい。本日は、お腹も心も大満足の北海道グルメをどうぞ！

9月27日

水曜日

食物繊維で腸活

弁当

- ・ 鶏ごぼう南蛮
- ・ さつまいも挟み揚げ
- ・ 鮭チャンチャン
- ・ 鶏とこんにゃくの醤油炒め
- ・ キャベツオムレツ
- ・ ひじきと椎茸の煮物
- ・ 切干大根と白菜の煮物
- ・ かぼちゃコロケ
- ・ きゃべつたっぷりチャプチェ
- ・ 海藻と春雨のサラダ

別途 ¥100

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。

9月28日

木曜日

中華の力

弁当

- ・ 香味★油淋鶏
- ・ とり天チリソースがけ
- ・ 肉団子の甘酢
- ・ 彩り回鍋肉
- ・ かに玉風
- ・ 八宝菜
- ・ 厚揚げとチンゲン菜の旨煮
- ・ 蒸しどりねぎソース
- ・ 中華焼きそば
- ・ からマヨサラダ

別途 ¥100

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。

9月29日

金曜日

やっぱりチキン！

弁当

- ・ 自慢の唐揚
- ・ 鶏ストロガノフ
- ・ 自家製タレでよだれどり
- ・ 鶏とキャベツのみそ炒め
- ・ そぼろだし巻き
- ・ 鶏とじゃがいものトマト煮込み
- ・ じっくり鶏大根
- ・ チキンウインナー
- ・ 鶏ミンチ！焼きそば
- ・ 鶏そぼろとコーンのサラダ

別途 ¥100

お弁当の定番・唐揚げや鶏肉を使ったおかずを中心に作りました。

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