



10月2日

月曜日

豆腐の日

弁当

- 豆腐ハンバーグ
- 豆腐カツ～特製味噌ソース～
- 豆腐衣のチキンタツタ
- だし染み！肉豆腐
- 豆乳オムレツ
- がんとどきの煮物
- 大豆とこんにゃくの煮物
- 高野豆腐の炊いたん
- 豆乳クリームパスタ
- 豆腐サラダ
別途 ¥100

日付は「とう(10)ふ(2)」(豆腐)と読む語呂合わせから10月2日に。日本を代表する伝統的な健康食品であり、栄養豊富な豆腐をふんだんに使いました。

10月3日

火曜日

オクトーバーフェスト

弁当

- ミュンヘン風唐揚
- 鶏もも肉のピザ風グリル
- 鶏ときのこのアヒージョ風
- カリフラワーとコーンのBBQ
- トマトオムレツ
- 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

600万人が700万リットルものをビールを消費する世界一のビール祭り！オクトーバーフェスト！今日はビアガーデン風の弁当にしてみました！

10月4日

水曜日

和食でほっと

弁当

- カツオ風味！和風竜田揚げ
- ごろっと鶏じゃが
- ムネ肉の南蛮漬け
- 豚のすき焼き風
- ネギと紅ショウガのだし巻き
- 大根のそぼろあんかけ
- お豆さんの炊いたん
- 小松菜とうす揚げの煮物
- 焼きうどん
- インゲンの胡麻サラダ
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。

10月5日

木曜日

大人のダイエットの日

弁当

- レンコン挟み揚げ
- ムネ肉塩こうじ焼き
- 鶏ハム！ねぎポン酢ダレ
- 蒸し豚とブロッコリー
- トマトとキャベツのオムレツ
- 切干大根と白菜の煮物
- ベーコンのポトフ風
- 海老水餃子
- 彩りチャプチェ
- 豆腐サラダ
別途 ¥100

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。

10月6日

金曜日

中華四大料理

弁当

- 広東★油淋鶏
- 四川★麻婆ナス挟み揚げ
- 四川★よだれどり
- 四川★回鍋肉
- 広東★かに玉風あんかけ
- 広東★豚とブロッコリーのオイスター炒
- 上海★八宝菜
- 北京★肉焼売
- 四川★青椒肉絲メン
- 四川★棒棒鶏サラダ
別途 ¥100

「中華」と一括りにされることが多いのですが、中でも四大料理と言われるのが「山東料理」「広東料理」「江蘇料理」「四川料理」です。

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



10月9日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

10月10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！

- ・ 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

10月11日

水曜日

ミネラル注入！

弁当

- ・ 海老香る！桜子キン南蛮
- ・ 回鍋肉巻き
- ・ ちくわの磯部揚げ
- ・ 豚バラと小松菜の中華炒め
- ・ ほうれん草の出汁巻き

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。

- ・ 切干大根とインゲンの煮物
- ・ 厚揚げとわかめの煮物
- ・ ブロッコリーとツナの和え物
- ・ あさりとキノコの和風パスタ
- ・ 塩コブの冷しゃぶサラダ

別途 ¥100

10月12日

木曜日

芋。大収穫祭

弁当

- ・ W芋コロッケ
- ・ じゃがいもの鶏ミンチ挟み揚げ
- ・ ジャーマンチキンポテト
- ・ コーンとむき枝豆の炒め物
- ・ ポテトオムレツ

暑い夏が終わると、いもが美味しく感じられますよね。ホクホクとした秋作のいもは、食欲をそそります。今日は芋づくしにしてみました！

- ・ ひじきの煮物
- ・ 里芋のひき肉あんかけ
- ・ サラダチキンバジルソース
- ・ カレー焼きそば
- ・ ポテトサラダ

別途 ¥100

10月13日

金曜日

ビタミンB1で活カアップ

弁当

- ・ 厚切りチキンカツのトマトソース
- ・ 鶏もも肉の胡麻揚げ
- ・ 鮭のバター焼き
- ・ 豚とインゲンの卵とじ
- ・ ツナだし巻き

ビタミンB1で糖質をエネルギーに変え、毎日の活力を生み出します。とにかく今日も元気に過ごしましょう！

- ・ 大豆カレー
- ・ 厚揚げとひじきの炊き合わせ
- ・ 蒸しどりねぎソース
- ・ 明太パスタ
- ・ ハムとコーンのサラダ

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



10月16日 月曜日

日本ご当地料理

弁当

- ・三春グルメンチ
- ・大分！とり天
- ・静岡おでん
- ・青森県！バラ焼き
- ・京風だし巻き
- ・山形！芋煮
- ・徳島！ならえ
- ・北海道！じゃがいもドッグ
- ・沖縄！焼ソーキそば
- ・高菜明太ポテトサラダ

別途 ¥100

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？

10月17日 火曜日

脳をチューンアップする

弁当

- ・ターメリックフライドチキン
- ・チキンカツ～赤ワインソース
- ・鶏もものトマトアンチョビ焼き
- ・豚とアスパラのバター醤油炒め
- ・チーズオムレツ
- ・大根のサバ煮
- ・白滝と小松菜の煮物
- ・アジフライ
- ・オイスター焼きそば
- ・玉子たっぷりポテトサラダ

別途 ¥100

脳にいい食材って知っていますか？ブドウ糖(脳のエネルギー源)・DHA・EPA(脳を活性化する)・レシチン(記憶力を良くする)の3つだそうです。

10月18日 水曜日

から揚げ王座決定戦

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
- ・お出したっぷり！玉子焼き
- ・キャベツのコンソメ煮
- ・コーンバター
- ・蓮根のきんぴら
- ・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

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？

10月19日 木曜日

アンチエイジング

弁当

- ・鶏もも肉のグリル～赤ワインソース～
- ・とり天★抹茶塩で
- ・鶏とシャキシャキ水菜の卵とじ
- ・豚とカラフルピーマンのオイスター炒め
- ・ニラ玉
- ・茄子とオクラのの煮びたし
- ・小松菜とうす揚げの炊いたん
- ・レンコンのフライ
- ・カラフルピーマンのトマトパスタ
- ・ひじきサラダ

別途 ¥100

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。

10月20日 金曜日

ノルディック北欧

弁当

- ・手作りミートボール★クリーム煮
- ・チキンステーキ。マッシュポテト添え
- ・鮭とじゃがいもの北欧風煮
- ・ピッツィパンナ(野菜炒め)
- ・ボイルエッグ～ロムソース～
- ・コルブ(ウインナー)ストログノフ
- ・豚とキャベツの煮込み
- ・ヤンソンの誘惑(仔とアンチョビのグラタン)
- ・ベーコンとむき枝豆のパスタ
- ・ヨーグルトでさっぱり！ポテトサラダ

別途 ¥100

北欧インテリアが人気ですが、料理も人気です。そこで今日は、スウェーデンのミートボールやグラタン、フィンランド・ノルウェーの魚など、北欧の国々で愛されているメニューで！

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



10月23日

月曜日

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
- ・ 茄子とピーマンの炒め物
- ・ 名古屋！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。

- ・ 大根の味噌おでん風
- ・ 若竹煮
- ・ 厚揚げ味噌田楽
- ・ 味噌煮込みうどん
- ・ マカロニサラダ
別途 ¥100

10月24日

火曜日

根菜で温活！

弁当

- ・ レンコン挟み揚げ〜和風あん〜
- ・ 小芋のコロケツ
- ・ 鰯と大根の煮付け
- ・ さつまいもと豚のバター醤油炒め
- ・ 人参のオムレツ

冷え性さんにとってカラダを冷やす食べ物は大敵！冷え性さんなら根菜チョイスがマストです。

- ・ 切干大根の煮物
- ・ きんぴらごぼう
- ・ 山芋のあおさ揚げ
- ・ 根菜醤油焼きそば
- ・ さつまいもとメークインのポテトサラダ
別途 ¥100

10月25日

水曜日

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
- ・ サバのケチャップ煮
- ・ ブロッコリーのパセリバター炒め
- ・ ほうれん草のオムレツ

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！

- ・ ウィナーのトマトポテ
- ・ ガーリックポテト
- ・ ミートコロッケ
- ・ 茄子とひき肉の Pasta
- ・ マカロニポテトサラダ
別途 ¥100

10月26日

木曜日

味わいしっかり減塩

弁当

- ・ 人参ミンチカツ
- ・ とり天生姜あんかけ
- ・ 焼き鰯の南蛮漬け
- ・ 豚肉とモヤシのおろし炒め
- ・ ツナだし巻き

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。

- ・ ラタトゥイユ
- ・ 白菜とベーコンの煮物
- ・ 揚げ餃子
- ・ 昔なつかしナポリタン
- ・ 枝豆とかぼちゃサラダ
別途 ¥100

10月27日

金曜日

食べるサプリ

弁当

- ・ 自家製かぼちゃコロッケ
- ・ 小松菜ミンチカツ
- ・ 厚揚げの塩マーボー
- ・ 赤パプリカと鶏肉ガーリックそば
- ・ 切り昆布のだし巻き

日ごろの食事で不足しがちなビタミンやミネラル。体の調子を整えるためにも、意識してとりたい栄養素です。そこで今日は、サプリのような弁当にしました。

- ・ ブロッコリーのナムル
- ・ 高野豆腐とおまめさんの煮物
- ・ 胡麻胡麻レンコンのきんぴら
- ・ サバとキャベツの焼きそば
- ・ ナッツ入りポテトサラダ
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



10月30日

月曜日

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
- ・ 海老天～特製醤油ダレ～
- ・ 鮭の柚庵焼き
- ・ ふかし南瓜の胡麻だれ
- ・ 玉子焼きかまぼこ添え

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

別途 ￥100

10月31日

火曜日

体喜ぶ！スタミナめし

弁当

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。

- ・ 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

11月1日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥100

11月2日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥100

11月3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