



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

アスリート飯

弁当

アスリート飯は、競技力を向上させることができる料理です。筋力強化・疲労回復・食欲増進や健康的なダイエットを目指す方にもオススメです！

- ・ 瞬発力UP！とりもも油淋鶏
- ・ 持久力UP！豚のスタミナ焼き
- ・ 持久力UP！鶏の卵とじ
- ・ 体調維持！回鍋肉
- ・ 瞬発力UP！チーズオムレツ

- ・ 疲労回復！ブロッコリーのガーリック炒
- ・ 体調維持！鶏と白菜のおろし煮
- ・ 体脂肪ダウン！五目ナムル
- ・ 持久力UP！焼うどん
- ・ 体調維持！南瓜のクリームチーズサラダ

別途 ¥100

11月2日

木曜日

コリを癒そう

弁当

皆さん凝りに悩んでませんか？今日は食事からコリに効くメニューです。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。

- ・ 梅酢の南蛮
- ・ ムネ肉のミュンヘン風唐揚げ
- ・ 鶏の磯部焼
- ・ 肉野菜の胡麻炒め
- ・ ねぎだし巻き

- ・ 切干大根の梅おかか
- ・ ラタトウユ
- ・ キャベツたっぷりお好み焼き
- ・ サバと水菜のパスタ
- ・ オクラと山芋のサラダ

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）

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

11月6日

月曜日

**カフェごはん**

弁当

- ・ロコモコハンバーグ
- ・スパイシーチキングリル
- ・鯔のアクアパッツァ
- ・ムネ肉とジャガイモの炒め物
- ・ほうれん草のだし巻き
- ・ひじき五目豆煮
- ・ブロッコリーとパプリカの炒め
- ・厚揚げピザ
- ・うどんナポリタン
- ・蒸し鶏シーザーサラダ

別途 ¥100

明確な定義があるわけではないが、カフェで出てくるおしゃれなごはんを指すことが多い。見た目が華やかなだけでなく、野菜もたっぷり使用するため、栄養バランス的にも優秀です。

11月7日

火曜日

**秋の芋・栗・南瓜**

弁当

- ・栗入りほっこりチーズコロッケ
- ・さつまいも巻きカツ
- ・ジャーマンチキンポテト
- ・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
- ・南瓜の含め煮
- ・切干大根の煮物
- ・かぼちゃコロッケ
- ・かぼちゃとウインナーのクリームパスタ
- ・芋南瓜ポテトサラダ

別途 ¥100

気温が下がってくると、身体にはより熱量が必要になります。夏に疲れた胃腸には、食物繊維もたっぷり、少量でも熱量に変わりやすい「芋」「栗」「南瓜」がぴったりです。

11月8日

水曜日

**菌カトレーニング**

弁当

- ・鶏もも肉の味噌漬け焼き
- ・チキンカツチーズソース
- ・ムネ肉のキムチ焼き
- ・豚バラ焦がし醤油の生姜焼き
- ・ヨーグルトが隠し味のオムレツ
- ・じゃがいものビールシチュー
- ・玉ねぎとコーンのバターソテー
- ・蒸しどりこチジャンソース
- ・トマトとアンチョビのパスタ
- ・彩りおまめさんのシーザーサラダ

別途 ¥100

乳酸菌で、ジブンをなから鍛えましょう。つよいカラダは、一日ではつくれない。さあ、菌カトレーニングを始めましょう！

11月9日

木曜日

**居酒屋っぽい**

弁当

- ・名物！鶏のから揚げ
- ・甘辛つくね
- ・ムネ肉の南蛮漬け
- ・豚キムチ
- ・手作りだし巻き
- ・ひじきとうす揚げの煮物
- ・炙りウインナー
- ・揚げたこ焼き
- ・ソース焼きそば
- ・ポテトサラダ

別途 ¥100

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！

11月10日

金曜日

**韓国風にマシッソ**

弁当

- ・ヤンニョムチキン
- ・キムマリ(春雨の海苔巻き天ぷら)
- ・鶏と大根のサムゲタン風
- ・タッカルビ
- ・韓国風玉子焼きケランマリ
- ・切干大根とアスパラ韓国風
- ・彩りナムル
- ・ニラチヂミ
- ・平打ち麺のもちもちチャプチェ
- ・蒸し鶏のチョレギサラダ

別途 ¥100

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。

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

11月13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**

- ・ ほぼ人参のミンチカツ
- ・ 玉ねぎ竜田カレーソース
- ・ 鶏と豆のトマト煮込み
- ・ 豚ともやしの甘辛炒め
- ・ コーンオムレツ
- ・ 彩り根菜のきんぴら
- ・ インゲン胡麻和え
- ・ オクラの煮びたし
- ・ 野菜たっぷりビーフン
- ・ 和風ポテトサラダ

別途 ¥100

11月14日

火曜日

**昆布の日**

11月15日といえば「七五三」の日なのですが、新しい昆布が市場に出回る時期であるという事と、子ども達の成長を祝う「七五三」の行事とあわせて、日本昆布協会が制定しました。

**弁当**

- ・ 昆布仕込み！和風から揚げ
- ・ チキンカツ！とろろ昆布あん
- ・ もも肉☆昆布ぼん酢焼き
- ・ 鶏肉とピーマンの塩昆布炒め
- ・ 京風出し巻き
- ・ 昆布とおめさんの煮物
- ・ 京風おでん！厚揚げとこんにやく
- ・ 揚げ里芋のとろ～りあんかけ
- ・ サバと塩昆布の和風パスタ
- ・ インゲンのこぶサラダ

別途 ¥100

11月15日

水曜日

**15品目摂ろう**

我々には様々な栄養が必要です。健康に生活するにはエネルギー、たんぱく質、脂質、糖質、ミネラル、ビタミンをバランス良く！

**弁当**

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ とり天中華あんかけ
- ・ ムネ肉の南蛮漬け
- ・ 色どりプルコギ
- ・ ネギと紅ショウガのだし巻き
- ・ ひじきとちくわの煮物
- ・ 人参ともやしのナムル風
- ・ 春巻き
- ・ 屋台風ソース焼きそば
- ・ 玉子ポテトサラダ

別途 ¥100

11月16日

木曜日

**和食でほっと**

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。

**弁当**

- ・ 昆布仕込み！和風から揚げ
- ・ チキンカツ！とろろ昆布あん
- ・ もも肉☆昆布ぼん酢焼き
- ・ 鶏肉とピーマンの塩昆布炒め
- ・ 京風出し巻き
- ・ 昆布とおめさんの煮物
- ・ 京風おでん！厚揚げとこんにやく
- ・ 揚げ里芋のとろ～りあんかけ
- ・ サバと塩昆布の和風パスタ
- ・ 海藻サラダ

別途 ¥100

11月17日

金曜日

**レンコンの日**

1994年(平成6年)のこの日、全国のレンコン産地が集まって茨城県土浦市で「蓮根サミット」が開かれた。この「蓮根サミット」において記念日が制定されました。今日はレンコンづくし！

**弁当**

- ・ レンコン挟み揚げ
- ・ レンコン入り和風ハンバーグ
- ・ 鶏むね肉塩こうじ焼き
- ・ 豚とレンコンの生姜焼き
- ・ お出したっぷり玉子焼き
- ・ レンコンのきんぴら
- ・ 切り干し大根
- ・ 昔ながらのコロッケ
- ・ 根菜醤油焼きそば
- ・ 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



11月20日

月曜日

## 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
- 豚バラ肉のジングスカン風
- 牛乳オムレツ

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！

- ひじきとカニカマの和え物
  - コーンとむき枝豆のガーリックソテー
  - じゃがバター
  - 焼き味噌ラーメン
  - コーンサラダ
- 別途 ¥100

11月21日

火曜日

## 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

11月22日

水曜日

## ビタミンCを取ろう！

弁当

- レモンチキン南蛮
- 厚切りチキンカツのトマトソース
- 鶏と水菜の卵とじ
- 彩り回鍋肉
- ハムと菜の花のオムレツ

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！

- キャベツとちくわの煮物
  - 厚揚げとひじきの炊き合わせ
  - ブロッコリーとツナの和え物
  - 明太子と豆苗のパスタ
  - カリフラワーのサラダ
- 別途 ¥100

11月23日

木曜日

弁当

- .
- .
- .
- .
- .

別途 ¥100

11月24日

金曜日

## 食物繊維で腸活

弁当

- 鶏ごぼう南蛮
- さつまいも挟み揚げ
- 鶏ミンチとキャベツのアジアン炒め
- インゲンと豚の卵とじ
- キャベツオムレツ

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。

- ひじきと椎茸の煮物
  - 切り干し大根のむき枝豆の煮物
  - ミートコロッケ
  - 焦がし醤油が決め手！焼うどん
  - 海藻サラダ
- 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



11月27日

月曜日

## 黒い

黒い食材を集めてみました！

### 弁当

- ・海苔巻きチキン
- ・黒い唐揚げ
- ・ハッシュドチキン
- ・豚バラのウスターソース炒め
- ・オムレツ～黒ゴマソース～
- ・ひじき煮
- ・茄子とオクラの煮びたし
- ・こんにゃくの土手煮
- ・極黒焼きそば
- ・わかめサラダ

別途 ¥100

11月28日

火曜日

## 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
- ・ムネ肉塩麴から揚げ
- ・ムネ肉の南蛮漬け
- ・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

11月29日

水曜日

## UMAMI

“旨味”という言葉はよく耳にしますが、海外ではそのまま「UMAMI」と表記され、いまや世界共通語になっています。本日はうまみの強い食材のメニューラインナップです。

### 弁当

- ・トマト唐揚げ
- ・ブロッコリー巻きカツ
- ・出し染み肉豆腐
- ・豚肉のオイスター炒め
- ・海老風味！出汁巻き
- ・ふっくらうす揚げとひじきの煮物
- ・キャベツのガーリックポトフ
- ・サラダチキンバジル風味
- ・和風アンチョビパスタ
- ・棒棒鶏サラダ

別途 ¥100

11月30日

木曜日

## 代謝アップ

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！

### 弁当

- ・ホットチキン
- ・アスパラチーズ巻き
- ・鶏のクリーム煮
- ・豚と茄子の生姜炒め
- ・ネギネギ出汁巻き
- ・豆のトマト煮込み
- ・オクラと桜えび
- ・大阪名物！ネギ焼き
- ・野菜たっぷりビーフン
- ・スパイシーシーザーサラダ

別途 ¥100

12月1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