



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

お鍋だよ！全員集合

鍋料理は、簡単なのに美味しく、ヘルシーに食べられる冬の定番料理です。体が温まったり、野菜をたくさん食べることができたり◎！本日は鍋料理を意識したメニューにしました。

弁当

- ・ 鶏すき！
- ・ 鶏むね肉のみぞれ煮
- ・ 豚バラと白菜の煮物
- ・ メーカーインとベーコンのポトフ
- ・ 煮卵と大根
- ・ おでんの厚揚げ
- ・ 肉団子の鶏スープ煮
- ・ スンドゥブ豆腐
- ・ 鍋焼きうどん
- ・ ひじきサラダ

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

12月4日

月曜日

**カニ派×エビ派**

日本人の大好きな2大甲殻類、エビ、そしてカニ！ あなたはどっち派！？

弁当

- ・ 蟹クリームコロッケ
- ・ エビフライ～特製タルタル～
- ・ チンゲン菜とかにかまの中華煮
- ・ エビとブロッコリーのガーリック炒め
- ・ あんかけカニ玉
- ・ 大根と桜海老の煮物
- ・ 小松菜とかにかまのお浸し
- ・ 海老水餃子
- ・ カニ風味！焼き味噌ラーメン
- ・ カニと海老のポテトサラダ

別途 ￥100

12月5日

火曜日

**昭和グルメ**

弁当

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”！

- ・ 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
- ・ マカロニサラダ

別途 ￥100

12月6日

水曜日

**レモンは冬だもん**

弁当

酸っぱくて爽やかな味わいと香りのレモン。夏に使うイメージのレモンですが、実は旬は夏ではありません。実は国産レモンの旬は冬なのです。

- ・ レモンチキン南蛮
- ・ レモン風味からあげ
- ・ 鶏と根菜のさっぱりレモン煮
- ・ 豚肉とキャベツの塩レモン炒め
- ・ スパニッシュオムレツ
- ・ さつま芋のレモン煮
- ・ 切干大根とこんにやくの煮物
- ・ 肉焼売★レモン酢で
- ・ 鮭のレモンクリームパスタ
- ・ しめじとコーンのサラダ

別途 ￥100

12月7日

木曜日

**内臓脂肪撲滅**

弁当

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。

- ・ 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
- ・ 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

12月8日

金曜日

**みんな大好き洋食**

弁当

レストランの定食をイメージして献立を考えました。

- ・ デミハンバーグ
- ・ 海老フライ自家製タルタル
- ・ チキンのトマト煮
- ・ 豚のケチャップ炒め
- ・ 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
- ・ 赤ウインナーとコーン
- ・ 昔なつかしナポリタン
- ・ ビーンズサラダ

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

## 12月11日 月曜日

### 体を温めよう

いつの間にやら足先や指先が冷たくなっていること、ありませんか？冷えは腰痛、ムクミの原因にも。青背魚や、生姜、ニンニク、ネギなどの食材が血行を促進し、体を温めます。

弁当

- ・ネギたっぷり味噌チキンカツ
- ・生姜を効かせた唐揚
- ・厚揚げのサバ缶煮
- ・ニラ玉
- ・ネギネギだし巻き
- ・ひじきの梅煮
- ・レンコンのきんぴら
- ・アジフライ
- ・ピリ辛チャプチェ
- ・和風アンチョビポテトサラダ  
別途 ¥100

## 12月12日 火曜日

### やっぱりチキン！

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。

弁当

- ・自慢の唐揚
- ・チキンカツデミソース
- ・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

## 12月13日 水曜日

### 世界一周

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

弁当

- ・バッファローチキンウィング
- ・イタリア！茄子のラザニア風挟み揚げ
- ・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
- ・フランス！じゃがいものガレット
- ・インド！チャナマサラ(豆カレー)
- ・アメリカ！ガンボ(オクラの煮込み)
- ・台湾！水餃子
- ・ベトナム風焼きそば(ミーサオメン)
- ・ギリシャ！タラモサラダ  
別途 ¥100

## 12月14日 木曜日

### 根菜で温活！

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。

弁当

- ・レンコン挟み揚げ～和風あん～
- ・小芋のコロケツ
- ・大根巻カツ
- ・さつまいもと豚のバター醤油炒め
- ・人参のオムレツ
- ・切干大根の煮物
- ・きんぴらごぼう
- ・ミートコロケツ
- ・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

## 12月15日 金曜日

### 気分が上がる

なんとなく気分が晴れない、やる気が出ない、なんてことは誰にでもあります。そんな時は、食べ物の力を借りてみては？

弁当

- ・チーズ香る！唐揚
- ・とり天～抹茶塩で～
- ・タルタル★サーモンフライ
- ・豚バラ肉のオイスター炒め
- ・ほうれん草と小エビの出汁巻き
- ・厚揚げと鯖の煮物
- ・鶏とごぼうの柳川
- ・サラダチキン！オレンジソース
- ・チョコレートがが隠し味！ポロネーゼ
- ・和風オニオンサラダ  
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

12月18日

月曜日

**中華四大料理**

弁当

- ・ 広東★油淋鶏
- ・ 上海★鶏のチリソース炒め
- ・ 四川★よだれどり
- ・ 四川★回鍋肉
- ・ 広東★かに玉風あんかけ

「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。

- ・ 広東★豚とブロッコリーのオイスター炒
- ・ 上海★八宝菜
- ・ 北京★水餃子
- ・ 四川★青椒肉絲メン
- ・ 四川★棒棒鶏サラダ

別途 ¥100

12月19日

火曜日

**喉の力、強化**

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

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！

- ・ 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

12月20日

水曜日

**よく噛んで**

弁当

- ・ 蓮根挟み揚げ
- ・ 胡麻唐揚げ
- ・ ムネ肉の中華炒め
- ・ 豚とゴボウの炒め煮
- ・ じゃがいものオムレツ

食べ物を噛んで味わうことを咀嚼といいます。健康な歯で食べ物をしっかり噛むことは、全身の健康維持に大きな効果があります。今日はよく噛んで食べましょう。

- ・ レンコンのきんぴら
- ・ 切干大根とこんにゃくの煮物
- ・ 小松菜の胡麻和え
- ・ 肉野菜焼うどん
- ・ スパイシーサラダチキン

別途 ¥100

12月21日

木曜日

**3種の唐揚げ**

弁当

- ・ 王道！もも肉のから揚げ
- ・ しっかりとムネ肉の塩こうじから揚げ
- ・ 黒酢で仕上げた！彩り酢鳥
- ・ もやし炒め
- ・ お出したっぷり！玉子焼き

唐揚げと一言で言っても千差万別であり、定義としては食材を素揚げを薄くまぶして揚げたものとなります。その中でも鶏のから揚げに絞った厳選3種の唐揚げをどうぞ！

- ・ キャベツのコンソメ煮
- ・ ひじきの煮物
- ・ 厚揚げと白菜の旨みそぼろあんかけ
- ・ 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

12月22日

金曜日

**血糖値を下げる**

弁当

- ・ 小松菜のクリームコロッケ
- ・ 香ばし！玉ねぎとり天
- ・ 鶏むね肉の南蛮漬け
- ・ 豆豆スパイシー煮込み
- ・ オムレツきのココクリームソース

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
- ・ 厚揚げとチンゲン菜の旨煮
- ・ 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と玉子のサラダ

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



12月25日

月曜日

クリスマスを意識

今日はクリスマスです！毎日ごはんでもクリスマスを意識して赤と緑を意識して弁当を作ってみました。少しだけクリスマス気分。。

弁当

- ・ Xmas！ロールカツ(オクラ巻カツ)
- ・ ローストチキン
- ・ ミートボールのトマト煮込み
- ・ 鶏とほうれん草のクリーム煮
- ・ トマトオムレツ
- ・ カリフラワーとパプリカのコンソメ煮
- ・ 手仕込みフライドポテト
- ・ ウインナーのポトフ風
- ・ ホームメイドケチャップのナポリタン
- ・ ブロッコリーとトマトのサラダ

別途 ¥100

12月26日

火曜日

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！タンドリーチキン
- ・ チキンカツ★クリームソース
- ・ 手作りチーズポテトコロッケ
- ・ 豚とレンコンのピリ辛炒め
- ・ 牛乳たっぷりオムレツ
- ・ 切干大根と大豆の炊いたん
- ・ ひじきと桜えびの煮物
- ・ 厚揚げと小松菜の炒めもの
- ・ ポテトとほうれん草のトマトパスタ
- ・ さつまいものサラダ

別途 ¥100

12月27日

水曜日

縁起のいい

今年も大変お世話になりました。来年の皆様のさらなる飛躍を祈念いたしまして、縁起の良いメニューにさせていただきましたm(\_)\_m

弁当

- ・ チキン勝つ！デミソース
- ・ 勝つお風味からあげ
- ・ 点取り！とり天！
- ・ 鶏とタケノコの炒め物
- ・ 桜えびの出汁巻き
- ・ winnerのポトフ
- ・ 先が見える！レンコンのきんぴら
- ・ まめに豆の炊いたん
- ・ 太く長いおつきあい！焼うどん
- ・ よろこんぶと白菜のサラダ

別途 ¥100

12月28日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

12月29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