

アーバンダイニング  **毎日ごはん** 週刊メニュー表

1月1日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

1月2日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

1月3日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

1月4日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

1月5日

金曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

**毎日
ごはん**



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



1月8日

月曜日

弁当

別途 ¥100

1月9日

火曜日

2024！金運UP

弁当

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！

- ・ チキンカツ～オーロラソース～
- ・ 鶏のから揚げ★玉子タルタル
- ・ さつま芋の甘辛煮
- ・ 鶏肉と小松菜の卵とじ
- ・ チーズオムレツ
- ・ がんもとうずら卵の炊いたん
- ・ コーンとむき枝豆のバターソテー
- ・ ミートボールカレー煮込み
- ・ 卵たっぷりカルボナーラ
- ・ かぼちゃサラダ

別途 ¥100

1月10日

水曜日

明太子の日

弁当

1月10日は明太子が生まれた日。そして昭和24年1月10日は、日本ではじめて明太子を販売した明太子の誕生日です。明太子はお正月にぴったりなほど縁起の良い食べ物なのです。

- ・ 明太唐揚げ
- ・ チキンカツ明太マヨソース
- ・ 鶏モモ肉の明太チーズ焼き
- ・ 豚ともやしの炒めもの
- ・ 明太だし巻き
- ・ ひじきとうす揚げの炊いたん
- ・ 大根とさつま揚げの煮物
- ・ れんこんの明太和え
- ・ 明太パスタ
- ・ 明太ポテトサラダ

別途 ¥100

1月11日

木曜日

塩の日

弁当

戦国時代の武将、上杉謙信と武田信玄はまさに宿敵同士。その信玄に謙信が塩を送ったという美談は有名な逸話。この送った塩が届いた日が1月11日とされています。

- ・ グリルチキン☆ネギ塩レモンソース
- ・ 旨塩から揚げ
- ・ とり天～カレー塩で～
- ・ むき枝豆と豚バラと卵の塩炒め
- ・ プレーンオムレツ☆塩バターソース
- ・ キャベツのピリ辛塩ナムル
- ・ 白菜とベーコンの煮物
- ・ 塩麴で作る☆鶏むね肉で、ハム
- ・ ネギ塩焼きそば
- ・ マカロニサラダ

別途 ¥100

1月12日

金曜日

体を温めよう

弁当

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。

- ・ 生姜を効かせた唐揚げ
- ・ ネギたっぷり味噌ももカツ
- ・ 揚げ鯖のカレーソース
- ・ ニラ玉
- ・ ごまゴマだし巻き
- ・ 大根のサバ煮
- ・ レンコンのきんぴら
- ・ アジフライ
- ・ ピリ辛チャブチエ
- ・ ブロッコリとじゃがいもの温野菜サラダ

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

1月15日

月曜日

玉子が好き

弁当

- ・ たまご春巻
- ・ オムチキンカツ
- ・ 明太ポテトチーズ焼き
- ・ 豚と卵の中華炒め
- ・ お出したっぷりだし巻き玉子

焼く、炒める、茹でる、生など、どの調理方法でもおいしく食べられて、和洋中どんな料理にも活躍してくれる卵。栄養価にも優れた卵。今日は「たまご料理」をテーマにしてみました。

- ・ 大根とうずら煮卵
- ・ 切干大根と人参の煮物
- ・ ミートコロケ
- ・ カルボナーラ
- ・ 玉子サラダ

別途 ¥100

1月16日

火曜日

韓国風にマシッソヨ

弁当

- ・ オモニの唐揚
- ・ キムマリ(春雨の海苔巻き天ぷら)
- ・ タットリタン(韓国風肉じゃが)
- ・ チーズダッカルビ
- ・ 韓国風玉子焼きケランマリ

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。

- ・ 切干大根とアスパラ韓国風
- ・ サムゲタン風大根の煮物
- ・ サラダチキン！コチュジャンソース
- ・ 色どりチャプチェ
- ・ チョレギサラダ

別途 ¥100

1月17日

水曜日

疲労に負けない

弁当

- ・ ポパイエッグとり天(ほうれん草と卵)
- ・ 菜の花のクリームコロケ
- ・ ムネ肉胡麻唐揚げ
- ・ ツナと厚揚げとピーマンチャンプルー
- ・ キャベツだし巻き

脳やからだに酸素を送る鉄は、貧血や疲労を防いでくれる救世主。さらに鉄の吸収を高めるビタミンCも一緒に摂れる嬉しいメニュー！

- ・ がんもどきと小松菜の煮物
- ・ 切干大根とこんにゃくの煮物
- ・ 山芋たっぷりお好み焼き
- ・ ベーコンとほうれん草のトマトクリームパスタ
- ・ しめじとコーンのサラダ

別途 ¥100

1月18日

木曜日

懐かし。給食グルメ

弁当

- ・ 鶏の竜田揚げ
- ・ 給食カレーチキン
- ・ 昭和ハムカツ
- ・ チキンチキンごぼう！揚げ炒め
- ・ 具たくさん玉子焼き！干草焼き

ふとしたときに「給食」を思い出すことってありませんか？今日は、あの日の気持ち、あの日の思い出、あの日の自分、あの日の夢、それぞれの小学校時代を振り返ってみませんか？

- ・ チリコンカーン
- ・ ABCポトフ
- ・ ちくわの磯辺揚げ
- ・ 昭和の給食ナポリタン
- ・ スパゲティーサラダ

別途 ¥100

1月19日

金曜日

和洋折衷な

弁当

- ・ 照り焼きチキン★オランダソース
- ・ 鶏の竜田！香草揚げ
- ・ 鶏もものマヨグラタン
- ・ 豚バラのガーリックジンジャー炒め
- ・ オムレツの黒胡麻ソース

和洋折衷とは文字通り、和と洋の良いところを合わせた事を意味します。お料理でいう和洋折衷は、繊細な「日本料理」と華やかな「西洋料理」を取り入れたお料理をさします。

- ・ 大根とベーコンの煮物
- ・ インゲンの味噌バター和え
- ・ 小芋のフリットあおさかけ
- ・ カルボナーラうどん
- ・ 中華風ポテトサラダ

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

1月22日

月曜日

満腹で低カロリー

満腹食べても低カロリーな献立。空腹感知らずの、食べ応えと栄養バランスを重視したメニューを集めました。

弁当

- ・レンコン挟み揚げ
- ・高野豆腐の炊いたん
- ・塩麴で漬けたムネ唐揚げ
- ・焼き厚揚げのあんかけ
- ・鶏むね肉で☆鶏じゃが
- ・海老水餃子
- ・蒸し豚とブロッコリーのおかか和え
- ・彩りチャプチェ
- ・トマトとキャベツのオムレツ
- ・蒸しどりのサラダ

別途 ¥100

1月23日

火曜日

5食バランス

食材を見た目の色で「赤・白・黄・緑・黒」の5色に分類し、5色の食材をそろえることで、自然と食材の種類が増え、必要とされる栄養素をバランスよく摂ることに繋がります

弁当

- ・赤！オモニの唐揚げ
- ・白！大根の塩こうじ煮
- ・白！レンコン挟み揚げ
- ・緑！小松菜とうす揚げの煮物
- ・黄！トウモロコシのよせ揚げ
- ・黒！わかめと厚揚げの煮物
- ・赤！豚バラと赤ピーマンの炒め物
- ・緑！ほうれん草のジェノベーゼ
- ・黄！プレーンオムレツ〜クリームソース〜
- ・黒！海苔と蒸し鶏のサラダ

別途 ¥100

1月24日

水曜日

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
- ・ひじきとほうれん草の煮物
- ・五目野菜ミックスコロッケ
- ・切干大根と大根の煮物
- ・厚揚げの南蛮漬け
- ・インゲンの中華炒め
- ・豚ともやしの甘辛炒め
- ・野菜たっぷりビーフン
- ・コーンオムレツ
- ・和風ポテトサラダ

別途 ¥100

1月25日

木曜日

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
- ・里芋の煮っころがし
- ・定番☆肉じゃが
- ・じゃがいもの昭和カレー
- ・サバの味噌煮
- ・ビーフコロッケ
- ・豚の生姜焼き
- ・昭和ナポリタン
- ・オムレツ☆ハヤシソース
- ・マカロニサラダ

別途 ¥100

1月26日

金曜日

中華の力

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。

弁当

- ・中華屋さんの唐揚げ魔の塩で！
- ・白菜の中華煮
- ・とり天チリソースがけ
- ・切干大根ときくらげの煮物
- ・肉団子の甘酢
- ・お肉たっぷり蒸し焼売
- ・回鍋肉
- ・オイスター焼きそば
- ・かに玉風
- ・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

1月29日

月曜日

みんな大好き洋食

弁当

- ・ デミハンバーグ
- ・ 海老フライ自家製タルタル
- ・ チキンカツデミソース
- ・ 鶏ストロガノフ
- ・ スペイン風オムレツ

レストランの定食をイメージして献立を考えました。

- ・ 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
- ・ ポテトグラタン
- ・ 昔懐かしいナポリタン
- ・ 玉子マカロニサラダ

別途 ¥100

1月30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

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
- ・ 南瓜のクリーム煮
- ・ ジャガバター
- ・ 焼き味噌ラーメン
- ・ コーンサラダ

別途 ¥100

1月31日

水曜日

20品目以上摂ろう

弁当

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ ポテトチーズ挟み揚げ
- ・ 鶏の南蛮漬け
- ・ 厚揚げチャンプルー
- ・ コーンとベーコンのオムレツ

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！

- ・ ひじきとちくわの煮物
- ・ 人参ともやしのナムル風
- ・ 春巻き
- ・ 五目焼きそば
- ・ ツナとブロッコリーのサラダ

別途 ¥100

2月1日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

2月2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