



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

北陸グルメ

弁当

- ・ 金沢カツカレー
- ・ 北陸カニクリームコロッケ
- ・ とり野菜みそ
- ・ 鶏と野菜の治部煮
- ・ とろろ昆布のだし巻き

北陸と言えば海の幸を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。もちろん、海の幸はどれも絶品ですが、他にも歴史あるユニークなグルメが北陸にはあふれています。

- ・ ぶり大根
- ・ 石川ジャンボ焼売
- ・ 富山おでんの焼きちくわ
- ・ 富山ブラック焼きそば
- ・ 越前おろし蕎麦サラダ

別途 ¥100

2月2日

金曜日

町。中華

弁当

- ・ 鶏のから揚げ
- ・ マーボー豆腐
- ・ 回鍋肉
- ・ 豚肉ときくらげの卵炒め
- ・ かに玉風

地域に愛され続ける、中華料理中心の大众食堂。それらを総称して「町中華」と呼びます。昔から愛され続ける、古き良き昭和の味わい！今日はそんなメニューにしました。

- ・ 八宝菜
- ・ 春巻き
- ・ 焼き餃子
- ・ 中華焼きそば
- ・ 棒棒鶏サラダ

別途 ¥100

毎日
ごはん

1食あたり(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



2月5日

月曜日

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

- ・アメリカ！パッパアローチキン
- ・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
- ・中華！回鍋肉
- ・トルティージャ・エスパニョーラ(スペインオムレツ)

- ・スウェーデンのミートボール
- ・ソーセージのカッスーレ(煮込み)
- ・肉焼売！ニラダレで
- ・アメリカ！マカロニチーズ

・ギリシャ！タラモサラダ
別途 ¥100

2月6日

火曜日

ビタミンB1で活カアップ

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！

弁当

- ・サツマイモの豚肉巻きカツ
- ・鶏むね肉の胡麻揚げ
- ・回鍋肉
- ・豚とブロッコリーのおかか和え
- ・ひじきだし巻き

- ・大豆カレー
- ・厚揚げと切干大根の煮物
- ・赤ウインナーとコーンのバターソテー
- ・マーボー麺
- ・ハムとコーンのサラダ

別途 ¥100

2月7日

水曜日

町イタ！リアン

みんな大好きイタリア料理の中でも、気さくに陽気に楽しめる町のイタリアン、略して“町イタ”！イタリア料理はユネスコ世界無形文化遺産に認定され、健康面でもメリットがあります。

弁当

- ・チキンカツマルゲリータ
- ・もも肉の赤ワイン煮込み
- ・厚揚げのブルスケッタ
- ・豚肉のイタリアンソテー
- ・玉ねぎのフリッタータ(玉子焼き)

- ・ナスのカポターナ(煮込み)
- ・ポテトフライバーニャウダソース
- ・ミートボールのトマト煮
- ・トマトペンネ

・トマトとチーズのサラダ
別途 ¥100

2月8日

木曜日

20品目以上摂ろう

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

- ・ブロッコリーと人参の巻きカツ
- ・ナスのラザニア挟み揚げ
- ・八宝菜
- ・色どりプルコギ
- ・ひき肉とじゃがいものオムレツ

- ・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9日

金曜日

肉の日

日付は「に(2)く(9)」(肉)と読む語呂合わせから。今日はがっつり行きましょう！

弁当

- ・ウインナーの肉巻きカツ
- ・厚切りチキンカツ！デミソース
- ・肉豆腐
- ・肉野菜炒め
- ・キーマカレーオムレツ

- ・ベーコンと白菜の洋風煮
- ・鶏大根
- ・サラダチキン～ケイジャンスパイス～
- ・ミートスパゲティ
- ・冷しゃぶサラダ

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



2月12日

月曜日

弁当

別途 ¥100

2月13日

火曜日

脳をチューンアップする

弁当

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。

- 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
- 鶏とポテトのチーズ焼き
- 豚とアスパラのバター醤油炒め
- ほうれん草だし巻き

- 大豆の含め煮
- 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

2月14日

水曜日

さよならコレステロール

弁当

血中コレステロール値が高くなると、動脈硬化などの血管疾患を引き起こす原因になります。青魚や食物繊維などLDL・HDLコレステロール値の改善のための献立です！血管を健康に！

- アジの唐揚げレッドカレーソース
- ムネ肉唐揚げなめ茸ソース
- 鶏とゴボウの摘まみ揚げ
- 豚ときくらげの卵炒め
- ゴマ胡麻の出汁巻き

- 大根とこんにゃくとちくわの煮物
- ひじきとうす揚げの煮もの
- ミートボールのケチャップ煮
- 屋台風ソース焼きそば
- 海藻サラダ

別途 ¥100

2月15日

木曜日

韓国ドラマ食堂

弁当

おうち時間の過ごし方といえば、今や定番となった“韓ドラ鑑賞”。ドラマに登場する韓国料理が並ぶ食事シーンを観ると、なんだか無性に「韓国料理」が食べたくなりますよねー

- 韓国風フライドチキン
- ヤンニョムチキン
- タットリタン(韓国風肉じゃが)
- ゆで豚「ポッサム」風
- ケランマリ(韓国風卵焼き)
- 韓国風うずら卵とピーマンの煮物
- ピリ辛スンドゥブ
- もちもち野菜チジミ
- 甘辛チャプチェ
- 蒸し鶏チョレギサラダ

別途 ¥100

2月16日

金曜日

冬が旬

弁当

“今が旬”と呼ばれる食べ物には、冬なら温めるといったように、体にうまく働きかけてくれるものがたくさんあります。

- 豚と白菜のミンチカツ
- さつまいもの挟み揚げ
- 鶏とほうれん草のクリーム煮
- 豚と小松菜の卵とじ
- 菜の花オムレツ
- ブロッコリーとコーンのバターソテー
- 大根のおでん風
- レンコンのフライ
- 焼き！鍋焼きうどん
- 大根サラダ

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

2月19日

月曜日

幕の内

弁当

- ・ 鶏ももの唐揚げ幕の内 Ver
- ・ 海老天～特製醤油ダレ～
- ・ 鮭の塩焼き
- ・ ふかし大根のみそだれ
- ・ 玉子焼きかまぼこ添え

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！

- ・ 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
 - ・ ポテトサラダ
- 別途 ¥100

2月20日

火曜日

肩こり解消

弁当

- ・ 梅酢★チキン南蛮
- ・ ムネ肉のミュンヘン風唐揚げ
- ・ 鶏むね肉の南蛮漬け
- ・ 肉野菜の胡麻炒め
- ・ ねぎだし巻き

乳酸がコリの原因と言われています。
 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。

- ・ 切干大根の梅おかか
 - ・ ラタトゥイユ
 - ・ レンコンとひき肉の炒め煮
 - ・ サバと水菜の Pasta
 - ・ オクラと山芋のサラダ
- 別途 ¥100

2月21日

水曜日

タンパク質！鶏三昧

弁当

- ・ 自慢の唐揚げ～玉子タルタル～
- ・ 鶏ミンチレンコン挟み揚げ
- ・ チキンカツ特製ソース
- ・ ハッシュドチキン
- ・ ミートオムレツ

ヘルシーなイメージのある鶏肉には、豊富なタンパク質やビタミン、コラーゲンなど嬉しい栄養素がたくさん詰まっています。

- ・ 鶏とごぼうのピリ辛炒め
 - ・ 大根のそぼろあんかけ
 - ・ チキンウインナー
 - ・ 鶏ミンチ！ミートスパゲティ
 - ・ 鶏ミンチと豆腐のサラダ
- 別途 ¥100

2月22日

木曜日

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

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も楽しめる、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？

- ・ 山形！芋煮
 - ・ 鹿児島！鶏の煮つけ(きいこん)
 - ・ 北海道！じゃがいもドッグ
 - ・ 秋田！横手やきそば
 - ・ 高菜明太ポテトサラダ
- 別途 ¥100

2月23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



2月26日

月曜日

カラフル！デトックス

弁当

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ 明太からあげ
- ・ 人参挟み揚げ
- ・ カラフル回鍋肉
- ・ ほうれん草と人参のオムレツ

体内をリフレッシュするデトックスステーマ。ビタミン豊富なカラフルな野菜や食材で、体に元気を与えましょう。

- ・ 菜の花とパプリカの煮びたし
- ・ ラタトゥイユ
- ・ むき枝豆とコーンの炒め物
- ・ サバとカラフルピーマンの Pasta
- ・ 玉子とトマトのサラダ

別途 ¥100

2月27日

火曜日

海老ざんまい

弁当

- ・ 海老フライ
- ・ 海老クリームコロッケ
- ・ エビトリミンチレンコン挟み揚げ
- ・ 海老風味★肉野菜炒め
- ・ オムレツの海老クリームソース

日本人が世界一食していると言われていた『海老』。記憶力、免疫力アップなど健康にもさまざまな効果があり、やはり魅力の食材であることは間違いのないようです。

- ・ オクラと桜えびの和え物
- ・ じゃがいものビスク煮込み
- ・ 海老水餃子
- ・ 海鮮焼きビーフン
- ・ トマトと海老のコブサラダ

別途 ¥100

2月28日

水曜日

エスニック気分

弁当

- ・ タイ風唐揚げイトート(から揚げ)
- ・ チキンカツ～レッドカレーソース～
- ・ ガイパッキン(鶏の生姜焼き)
- ・ 鶏とキャベツのガパオ炒め
- ・ タイ式たまご焼き

エスニック料理はたまに食べたくなる味付けです。コリアンダーやハーブを使ったレシピは複雑な味わいを感じられる料理です。

- ・ 白菜と春菊の煮物
- ・ レンコンと鶏ミンチのスライス炒め
- ・ カオマンガイチキン
- ・ タイ風チリ春雨
- ・ ごま香るインゲンサラダ

別途 ¥100

2月29日

木曜日

町イタ！リアン

弁当

- ・ チキンカツマルゲリータ
- ・ もも肉の赤ワイン煮込み
- ・ 厚揚げのブルスケッタ
- ・ 豚肉のイタリアンソテー
- ・ 玉ねぎのフリッタータ(玉子焼き)

みんな大好きイタリア料理の中でも、気さくに陽気に楽しめる町のイタリアン、略して“町イタ”！イタリア料理はユネスコ世界無形文化遺産に認定され、健康面でもメリットがあります。

- ・ ナスのカポターナ(煮込み)
- ・ ポテトフライバーニャカウダソース
- ・ ミートボールのトマト煮
- ・ トマトペンネ
- ・ 鶏とトマトとハブサラダ

別途 ¥100

3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