



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

海老さんまい

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いくなる味付けですね。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

ひな祭り

弁当

- ・ 唐揚げひな祭りバージョン
- ・ チキンカツ～和風オーロラソース～
- ・ さくら海老とり天
- ・ むき枝豆とハムの炒め物
- ・ もも色オムレツ

ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う意味が込められます。ひな祭りの行事食の意味が分かると、食べるのにもさらに楽しくなりますね。

- ・ ブロッコリーとウインナーのポトフ
- ・ 大根の海老だしで炊いたん
- ・ サラダチキン梅ソース
- ・ 明太子とほうれん草の Pasta
- ・ 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

<http://shop.urban-dining.co.jp> 毎日ごはん アーバンダイニング



3月4日

月曜日

肌すこやか

弁当

- ・キャベツたっぷりミンチカツ
- ・トマト唐揚げ
- ・鶏じゃが
- ・豚肉と3色ピーマンのオイスター炒め
- ・枝豆のオムレツ

カサカサ肌は、皮脂の分泌量や肌の水分不足が原因！食事から肌環境を整えましょう。ビタミンC、E、たんぱく質などが新陳代謝を高め、血行促進し、肌にハリと潤いを与えます。

- ・豆カレー
- ・レンコンのきんぴら
- ・イワシフライ
- ・ビタミンC！野菜焼きそば
- ・ブロッコリーとひじきのサラダ

別途 ¥100

3月5日

火曜日

昼メシグランプリ

弁当

- ・カツカレー
- ・から揚げ
- ・親子丼のあたま
- ・豚の生姜焼き
- ・ケチャップオムレツ

一日の楽しみのひとつでもあるランチ。毎日のお昼ご飯を糧に仕事や勉強を頑張る人も多いのではないのでしょうか。みんなが一番お昼に食べたくするのは何なのでしょう？

- ・出し染み肉じゃが
- ・ポテトコロッケ
- ・お好み焼き
- ・ミートスパゲッティ
- ・マカロニサラダ

別途 ¥100

3月6日

水曜日

よく噛んで

弁当

- ・レンコン挟み揚げ
- ・胡麻唐揚げ
- ・小松菜と人参の胡麻和え
- ・ムネ肉の中華炒め
- ・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が、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。

- ・ごぼうと蓮根のきんぴら
- ・切干大根とこんにやくの煮物
- ・コーンよせ揚げ
- ・肉野菜焼うどん
- ・スパイシーサラダチキン

別途 ¥100

3月7日

木曜日

ミンチカツの日

弁当

- ・鶏ミンチカツ
- ・野菜ミンチカツ
- ・トウモロコシバター醤油ミンチカツ
- ・鶏とインゲンの卵とじ
- ・あおさの出し巻き

今日は3月7日、「メンチカツの日」です。3(ミ)と7(シチ)の語呂合わせから味のちぬやが2009年に日本記念日協会に申請し、認定された記念日が「メンチカツの日」なんです！

- ・白菜とベーコンの煮物
- ・厚揚げと切干大根の炊き合わせ
- ・バジルサラダチキン
- ・春雨焼きそば
- ・ハムとコーンのサラダ

別途 ¥100

3月8日

金曜日

名古屋めし

弁当

- ・海老ふりやー
- ・名古屋味噌カツ
- ・青菜の炒めもの
- ・ひき肉とニラの炒め物(台湾ラーメン風)
- ・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
- ・若竹煮
- ・厚揚げ味噌田楽
- ・名古屋イタリアンスパゲティ
- ・えび天サラダ

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



3月11日

月曜日

酢の魅力

本日は「さ(3)く(9)さん」(酢酸)の日です。酢には心筋梗塞や動脈硬化といった病気を予防するよい効果があるといわれています。健康的な体を保つために、酢を取りましょう！

弁当

- ・黒酢で仕上げた酢鶏
- ・茄子挟み揚げ甘酢あんかけ
- ・鶏の南蛮漬け
- ・豚と厚揚げの甘酢炒め
- ・寿司屋の玉子焼き
- ・ひじきのマヨネーズ和え
- ・鶏と大根のさっぱり煮込み
- ・豚水餃子～自家製酢醤油で～
- ・ミートスパゲティ
- ・トマトとブロッコリーのバジルサラダ  
別途 ¥100

3月12日

火曜日

風邪に負けない

免疫力を高めてウイルスに負けない体作りを！免疫細胞の70%は腸に存在するといわれており、腸を元気にすることが免疫力向上につながります。

弁当

- ・さつまいも挟み揚げ
- ・鶏ムネ肉の塩麹からあげ
- ・ヨーグルトが決めて！タンドリーチキン
- ・鶏とこんにゃくの醤油炒め
- ・菜の花とコーンのオムレツ
- ・里芋の煮っころがし
- ・白菜とベーコンの煮物
- ・肉焼売
- ・ソース焼きそば
- ・海藻サラダ  
別途 ¥100

3月13日

水曜日

血糖値を下げる

血糖値が高い人に共通してみられるのがミネラル不足といわれています。ミネラルは野菜に含まれる栄養成分で、インスリンの糖代謝作用を助けます。

弁当

- ・小松菜のクリームコロッケ
- ・香ばし！玉ねぎとり天
- ・ムネ肉のチーズ焼き
- ・豆豆スパイシー炒め
- ・牛乳たっぷりオムレツ
- ・オクラのおかか和え
- ・ひじきとほうれん草の煮物
- ・ポイルウインナー
- ・玉子たっぷりカルボナーラ
- ・ポテトとハムのサラダ  
別途 ¥100

3月14日

木曜日

金運UPで開運

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！

弁当

- ・チキンカツ～黄金ソース～
- ・鶏のから揚げ★玉子タルタル
- ・ムネ肉西京焼き
- ・鶏肉と小松菜の卵とじ
- ・黄色いチーズオムレツ
- ・がんもとうずら卵の炊いたん
- ・彩りお豆さんの煮もの
- ・ミートボールカレー煮込み
- ・チンジャオロース焼きそば
- ・かぼちゃサラダ  
別途 ¥100

3月15日

金曜日

大人のお子様ランチ

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！

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
- ・もも肉赤ワイン煮
- ・ブロッコリーのパセリバター炒め
- ・プレーンオムレツ
- ・スペイン風オムレツ
- ・ガーリックポテト
- ・ミートコロッケ
- ・茄子とひき肉のパスタ
- ・マカロニサラダ  
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



3月18日

月曜日

目チカラ復活

弁当

- ・ 人参ミンチカツ
- ・ チキン南蛮～卵黄タルタル～
- ・ 八宝菜
- ・ ニラ玉
- ・ ほうれん草のだし巻き

パソコンやスマートフォンの使用で、目が疲れてませんか？今日は、別名、目のビタミンと呼ばれるビタミンAを多く含んだ献立しました。

- ・ 厚揚げと小松菜の炊いたん
- ・ ひじきとほうれん草の煮物
- ・ かぼちゃコロッケ
- ・ ホームメイドケチャップのナポリタン
- ・ わかめサラダ

別途 ¥100

3月19日

火曜日

野菜をおいしく

弁当

- ・ 玉ねぎとり天！オニオンカレーソース
- ・ ほぼコーンのミンチカツ
- ・ 鶏ちゃん焼き
- ・ 豚ともやしの甘辛炒め
- ・ キャベツのオムレツ

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。

- ・ 色どりきんぴらごぼう
- ・ インゲン胡麻和え
- ・ レンコンのフライ
- ・ 野菜たっぷりビーフン
- ・ きざみオクラとひじきのサラダ

別途 ¥100

3月20日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

3月21日

木曜日

居酒屋っぽい

弁当

- ・ 名物！鶏のから揚げ
- ・ 手作り★甘辛つくね
- ・ 自家製タルタルのチキン南蛮
- ・ 豚ともやしの炒めもの
- ・ 手作りだし巻き

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！

- ・ ひじきとうす揚げの煮物
- ・ ボイルウインナー
- ・ 揚げたこ焼き
- ・ 海鮮塩焼きそば
- ・ ポテトサラダ

別途 ¥100

3月22日

金曜日

満腹で低カロリー

弁当

- ・ レンコン挟み揚げ
- ・ ムネ肉のピリ辛南蛮漬け
- ・ 鶏むね肉で塩鶏じゃが
- ・ 蒸し豚とブロッコリーのおかか和え
- ・ 菜の花とコーンのオムレツ

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。

- ・ 高野豆腐とインゲンの炊いたん
- ・ 焼き厚揚げのあんかけ
- ・ 海老水餃子
- ・ 彩りチャプチェ
- ・ コーンサラダ

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



3月25日

月曜日

菌カトレーニング

乳酸菌で、ジブンをなかから鍛えましょう。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！

弁当

- ・ 鶏もも肉の味噌漬け焼き
- ・ チキンカツチーズソース
- ・ 豚キムチ
- ・ 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
- ・ 蒸しどりコチジャンソース
- ・ トマトとアンチョビのパスタ

・ 大豆のシーザーサラダ

別途 ¥100

3月26日

火曜日

ミックスフライ

“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、お得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！

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

- ・ 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テー

・ 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

3月27日

水曜日

沖縄なんくるないさー

南国には南国ならではの食べ物があります。日本の食べ物シリーズ沖縄編！多くの島と美しい海と雄大な自然を抱える沖縄県のグルメのお弁当です。

弁当

- ・ チキンカツ～タコライス風～
- ・ 鶏の沖縄天ぷら
- ・ 鰹の唐揚げ
- ・ 豆腐チャンプルー
- ・ アーサー(あおさ)の玉子焼き

- ・ ニンジンシリシリ
- ・ 厚揚げの沖縄おでん風
- ・ ヒラヤーチー(沖縄風お好み焼き)
- ・ 焼き沖縄そば

・ 豚の甘辛煮サラダ

別途 ¥100

3月28日

木曜日

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
- ・ もも肉の八丁味噌焼き
- ・ ハッシュドチキン
- ・ オムレツ～黒ゴマソース～

- ・ ひじき煮
- ・ 茄子と厚揚げの煮びたし
- ・ こんにゃくの土手煮
- ・ 極黒焼きそば
- ・ わかめサラダ

別途 ¥100

3月29日

金曜日

3種の南蛮

ポルトガル人が日本へたどり着くまでに訪れた東南アジアやインドのエッセンスが入り混じった「エスニック料理」のことを「南蛮料理」と呼ぶようになりました。

弁当

- ・ 王道！チキン南蛮
- ・ 焼きチキン南蛮
- ・ さっぱりマリネ風チキン南蛮
- ・ 回鍋肉
- ・ 紅しょうがの出汁巻き

・ 切干大根とインゲンの煮物

・ ほうれん草のお浸し

・ ミートコロッケ

・ 彩りチャプチェ

・ 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