



4月1日

月曜日

お花見。桜満開

今年の近畿の桜は、平年よりやや早めの開花となりそうです。前回3月17日の予想から大きな変化はなく、今日4月1日が満開予想となっています。

弁当

- ・ から揚げ！お花見バージョン
- ・ ウインナー巻きカツ
- ・ さくらとり天
- ・ むき枝豆とウインナーの卵炒め
- ・ 菜の花オムレツ。桜ソース

- ・ 大根をビーツで炊いたん
- ・ 白菜とベーコンの洋風煮
- ・ サラダチキン～梅明太ソース～
- ・ 鮭とグリーンピースのペロンチーノ
- ・ ハムとコーンのサラダ

別途 ¥100

4月2日

火曜日

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の粉で！
- ・ とり天チリソースがけ
- ・ 白身フライ中華あんかけ
- ・ 回鍋肉
- ・ かに玉風

- ・ 白菜の中華煮込み
- ・ 切干大根ときくらげの煮物
- ・ お肉たっぷり蒸し焼売
- ・ オイスター焼きそば
- ・ 棒棒鶏サラダ

別途 ¥100

4月3日

水曜日

味わいしっかり減塩

塩分は控えたいけど、おいしくなきゃ嫌だ！そんな要望に応えるメニュー。高血圧や糖尿病に配慮できる、食材の旨味やダシを生かした味わいしっかりの献立です。

弁当

- ・ 人参とトマトのミンチカツ
- ・ とり天生姜あんかけ
- ・ ムネ肉南蛮漬け
- ・ 茄子とひき肉のピリ辛炒め
- ・ ツナだし巻き

- ・ ラトウイユ
- ・ キャベツのクリーム煮
- ・ アジフライ
- ・ 昔なつかしナポリタン
- ・ かつお風味ポテトサラダ

別途 ¥100

4月4日

木曜日

カフェごはん

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。

弁当

- ・ ロコモコハンバーグ
- ・ スパイシーチキングリル
- ・ レモンチキンのアクアパッツァ
- ・ ムネ肉とジャガイモの炒め物
- ・ ほうれん草とじゃがいものキッシュ

- ・ ひじきのマヨネーズ和え
- ・ ブロッコリーとパプリカの炒め
- ・ バジルサラダチキン
- ・ うどんナポリタン
- ・ 蒸し鶏シーザーサラダ

別途 ¥100

4月5日

金曜日

食物繊維で腸活

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。

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

- ・ 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）

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

4月8日

月曜日

**DHAで体メンテナンス**

DHAを摂取することで血をサラサラにし、コレステロールの値を下げ、善玉コレステロールを増やしてくれます。

弁当

- ・ 鯖の竜田揚げ
- ・ アジフライ～自家製タルタル～
- ・ 鶏むね肉のマヨネーズ焼き
- ・ 豚とキャベツの明太炒め
- ・ ツナだし巻き
- ・ 大根のサバ缶煮
- ・ カツオだしで炊いたおまめさん
- ・ 海鮮水餃子
- ・ 鯖のネギ塩焼きそば
- ・ ブロッコリーとツナのサラダ  
別途 ¥100

4月9日

火曜日

**赤い**

情熱の赤！赤い食材を集めました！

弁当

- ・ ヤンニョムチキン
- ・ チキンカットマトソース
- ・ チキンチャップ
- ・ コチュジャン野菜炒め
- ・ 桜えびのオムレツ
- ・ 人参と赤ピーマンの金平
- ・ ウインナーのトマトポトフ
- ・ かぼちゃコロッケ
- ・ 昔懐かしナポリタン
- ・ トマトとペンネのサラダ  
別途 ¥100

4月10日

水曜日

**ミネラル注入！**

不足すると体調不良を引き起こすミネラル。体内で作ることができないため、食事を通じて絶えず摂取する必要があります。

弁当

- ・ 海老香る！桜子キン南蛮
- ・ 鶏むね肉の塩麴から揚げ
- ・ むき枝豆と人参の白和え
- ・ メークインのハヤシ煮込み
- ・ ほうれん草のオムレツ
- ・ インゲンの胡麻和え
- ・ ひじきとキクラゲの煮物
- ・ ちくわの磯部揚げ
- ・ ウインナーとコーンのチーズパスタ
- ・ 塩コブの冷しゃぶサラダ  
別途 ¥100

4月11日

木曜日

**3種の唐揚げ**

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！

弁当

- ・ 王道！もも肉のから揚げ
- ・ ムネ肉で油淋鶏！
- ・ ミックスハーブ唐揚げ
- ・ もやし炒め
- ・ お出したっぷり！玉子焼き
- ・ キャベツのコンソメ煮
- ・ 切干大根と人参の煮物
- ・ 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

4月12日

金曜日

**ビタミンCを取ろう！**

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！

弁当

- ・ とり天ポパイエッグ(ほうれん草と卵)
- ・ ブロッコリーと人参の巻きカツ
- ・ ムネ肉レモン南蛮
- ・ 彩りホイコーロー
- ・ ハムと菜の花のオムレツ
- ・ キャベツとちくわの煮物
- ・ じゃがベーコン
- ・ 水餃子
- ・ チンジャオ焼きそば
- ・ ブロッコリーとトマトのサラダ  
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

4月15日

月曜日

**和食でほっと**

弁当

- ・ 照り焼きチキン
- ・ カツオ風味！和風唐揚げ
- ・ サバと大根の味噌煮
- ・ 豚のすき焼き風
- ・ ネギと紅ショウガのだし巻き
- ・ 大根のそぼろあんかけ
- ・ 厚揚げと小松菜のふくめ煮
- ・ がんもの卵あんかけ
- ・ 焼き味噌うどん
- ・ 芋芋サラダ  
別途 ¥100

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。

4月16日

火曜日

**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
- ・ ムネ肉のガーリックチーズ焼き
- ・ チキンのハヤシ
- ・ 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
- ・ グリルソーセージ
- ・ 鮭のクリームパスタ
- ・ ビーンズサラダ  
別途 ¥100

レストランの定食をイメージして献立を考えました。

4月17日

水曜日

**こつこつ、カルシウム**

弁当

- ・ ヨーグルトが決め手！タンドリーチキン
- ・ チーズチキンカツ
- ・ 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

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。

4月18日

木曜日

**良い歯の日**

弁当

- ・ 人参ミンチカツ
- ・ ほうれん草かしわ天
- ・ ムネ肉のおろし煮
- ・ 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～
- ・ 八宝菜
- ・ レンコンのきんぴら
- ・ かぼちゃコロッケ
- ・ 豚と豆苗の醤油焼きそば
- ・ ブロッコリーとツナのサラダ  
別途 ¥100

「よ(4)い(1)歯(8)」の語呂合せを元に制定。歯の原料となるカルシウム、エナメル質を強化するビタミンA、象牙質のつくるビタミンCを含む食べ物は歯を強くする食べ物です。

4月19日

金曜日

**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」
- ・ 6位「きんぴらごぼう」
- ・ 7位「焼き魚」サバのみそ煮
- ・ 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

入っていると嬉しい、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。

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



4月22日

月曜日

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

4月23日

火曜日

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
- ・ イタリヤ！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
- ・ タイ風春雨入りオムレツ
- ・ インド！チャナマサラ(豆カレー)
- ・ じゃがいものアイリッシュシュンチュー
- ・ 台湾！水餃子
- ・ ベトナム風焼きそば
- ・ ギリシャ！タラモサラダ

別途 ¥100

4月24日

水曜日

肩こり解消

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。

弁当

- ・ 梅酢★チキン南蛮
- ・ ムネ肉のミュンヘン風唐揚
- ・ 鶏むね肉の磯部揚げ
- ・ 肉野菜の胡麻炒め
- ・ ねぎだし巻き
- ・ 切干大根の梅おかか
- ・ ラトウイユ
- ・ 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

4月25日

木曜日

韓国風にマシッソヨ

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。

弁当

- ・ ヤンニョムチキン
- ・ 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)
- ・ チュユクポックム(豚のコチジャン炒)
- ・ 韓国風玉子焼きケランマリ
- ・ ひじきの韓国煮
- ・ 大根の煮物！サムゲタン風
- ・ ニラチヂミ
- ・ 平打ち麺のもちもちチャプチェ
- ・ チョレギサラダ

別途 ¥100

4月26日

金曜日

日本ご当地料理

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？

弁当

- ・ 三春グルメンチ(ピーマンミンチカツ)
- ・ 中津！から揚げ
- ・ 静岡おでん
- ・ 大分！ニラ豚
- ・ 京風だし巻き
- ・ 山形！芋煮
- ・ 徳島！ならえ
- ・ 宇都宮！水餃子
- ・ 新潟！イタリアンパスタ
- ・ 高菜明太ポテトサラダ

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

4月29日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

4月30日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

5月1日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

5月2日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

5月3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