

アーバンダイニング  **毎日ごはん** 週刊メニュー表

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

**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



5月6日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

5月7日

火曜日

艦めし

弁当

- ・「元祖海軍」カレイライス
- ・野菜たっぷりキーマカレー
- ・和風チロリン揚(鶏の唐揚げ)
- ・ちよだ特製大人洋食(いもの炒め煮)
- ・かに玉～甘酢あん～

「艦めし」とは、海上自衛隊の艦艇で、隊員たちに食べられている食事のことです。「必要な栄養を補給」「体力の維持増進」「部隊の人的戦闘力の発揮」という3つが目的です！

- ・浦上そばろ(豚と野菜の炒め煮)
- ・里芋のタコ焼き風
- ・パンプキンコロッケ
- ・塩焼きそば
- ・棒棒鶏サラダ

別途 ¥100

5月8日

水曜日

飛んでいけ！ストレス

弁当

- ・ブロッコリー肉巻き
- ・明太からあげ
- ・レモンチキン南蛮
- ・豚とほうれん草の卵とじ
- ・桜えびの出汁巻き

ストレスに負けない身体づくりは、毎日のバランスの良い食生活から！ストレスに有効とされる、ビタミンCやB群、カルシウムなどを豊富に含むレシピを集めました。

- ・切り干し大根と小松菜の煮物
- ・厚揚げとチンゲン菜の中華煮
- ・バターコーン
- ・サバと水菜のパスタ
- ・コーンとむき枝豆のサラダ

別途 ¥100

5月9日

木曜日

よく噛んで

弁当

- ・蓮根挟み揚げ
- ・胡麻唐揚げ
- ・ムネ肉南蛮漬け
- ・ムネ肉の中華炒め
- ・キャベツのオムレツ

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。

- ・ごぼうのきんぴら
- ・切干大根とこんにゃくの煮物
- ・サラダチキンコチジャンソース
- ・肉野菜焼うどん
- ・わかめと人参のサラダ

別途 ¥100

5月10日

金曜日

どんたく！博多

弁当

- ・博多！明太唐揚げ
- ・博多！水炊き
- ・博多！焼チキンカレー
- ・博多びつくり亭風ぶた焼肉
- ・高菜だし巻き

5月といえば博多どんたく祭り！今日は、オランダ語のZondag(休日)が語源とされる「博多どんたく」にちなんで博多弁当です。

- ・ごぼうの柳川なべ
- ・がめ煮(筑前炊き)
- ・レンコンの天ぷら
- ・豚骨焼きラーメン
- ・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

5月13日

月曜日

**酢の力**

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
- ・ひじきのマヨネーズ和え
- ・茄子挟み揚げ甘酢あんかけ
- ・鶏と大根のさっぱり煮込み
- ・鶏むね肉の南蛮漬け
- ・豚水餃子
- ・豚と厚揚げの甘酢炒め
- ・ミートスパゲティ
- ・寿司屋の玉子焼き
- ・梅おかか大根サラダ

別途 ¥100

5月14日

火曜日

**玉子が好き**

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。

弁当

- ・たまご春巻
- ・大根と煮卵
- ・オムチキンカツ
- ・切干大根と人参の煮物
- ・ムネ肉の明太焼き
- ・ミートコロッセ
- ・豚とインゲンの卵とじ
- ・カルボナーラ
- ・お出したっぷりだし巻き玉子
- ・玉子サラダ

別途 ¥100

5月15日

水曜日

**タンパク質！鶏三昧**

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。

弁当

- ・自慢の唐揚げ～玉子タルタル～
- ・鶏とごぼうのピリ辛炒め
- ・鶏ミンチレンコン挟み揚げ
- ・大根のそぼろあんかけ
- ・チキンカツ特製ソース
- ・チキンウインナー
- ・ハッシュドチキン
- ・鶏ミンチ！ミートスパゲティ
- ・ミートオムレツ
- ・鶏ミンチと豆腐のサラダ

別途 ¥100

5月16日

木曜日

**ライフオブSPICE**

普段の生活にも食事にも刺激は必要。今日のランチはいつもよりスパシーに！

弁当

- ・黒コショウから揚げ
- ・切干大根のペペロン風
- ・とり天★スパイスカレー南蛮
- ・豆のスパイス炒め
- ・花椒香る麻婆厚揚げ
- ・ケイジャン！サラダチキン
- ・鶏とじゃがいものバジル炒め
- ・ペンネでアラビアータ
- ・煮卵～インド風～
- ・ハムとコーンのブラックペッパー

別途 ¥100

5月17日

金曜日

**肌すこやか**

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。

弁当

- ・キャベツたっぴりミンチカツ
- ・豆カレー
- ・トマト唐揚げ
- ・レンコンのきんぴら
- ・鶏じゃが
- ・イワシフライ
- ・豚肉と3色ピーマンのオイスター炒め
- ・ビタミンC！野菜焼きそば
- ・枝豆のオムレツ
- ・ブロッコリーとひじきのサラダ

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



5月20日

月曜日

風邪に負けない

弁当

- ・ さつまいも挟み揚げ
- ・ 鶏ムネ肉の塩麹からあげ
- ・ 鶏とメークインのタンドリー風炒め
- ・ 鶏とこんにゃくの醤油炒め
- ・ 菜の花とコーンのオムレツ

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。

- ・ 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
- ・ 玉ねぎと鯖のサラダ

別途 ¥100

5月21日

火曜日

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★豚とチンゲン菜のオイスター炒
- ・ 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

5月22日

水曜日

和洋折衷な

弁当

- ・ 鶏の竜田！香草揚げ
- ・ 照り焼きチキン★オランダソース
- ・ 鶏とポテトのマヨ味噌グラタン
- ・ 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

5月23日

木曜日

血液サラサラ

弁当

- ・ 鯖の唐揚げ★葱まみれ
- ・ とり天野菜あんかけ
- ・ ムネ肉の南蛮漬け
- ・ ブロッコリーとコーンのオリーブ炒め
- ・ ツナだし巻き

血液をサラサラにするためには、肉食を減らし、魚や大豆製品、野菜、海藻を中心にしたバランスの良い食事が重要です。しなやかな血管とサラサラの血液を目指しましょう！

- ・ 切干大根と大豆の煮物
- ・ 大根のかつお煮
- ・ 海鮮水餃子
- ・ 鮭のペペロンチーノ
- ・ 海藻サラダ

別途 ¥100

5月24日

金曜日

九州うまかもん

弁当

- ・ 宮崎チキン南蛮
- ・ 大分とり天
- ・ 中津から揚げ
- ・ ごろっと筑前煮
- ・ 胡麻サバ出汁巻き

博多弁で「美味しいもの」を意味する「うまかもん」。というわけで本日は九州のうまかもん料理を集めてみました！

- ・ 肉団子の水炊き
- ・ 茄子のこねり
- ・ さつま揚げ
- ・ 焼きラーメン
- ・ 明太高菜ポテトサラダ

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



5月27日

月曜日

ひき肉ミンチ

弁当

- ・ 鶏ミンチカツ
- ・ 蓮根挟み揚げ
- ・ 麻婆厚揚げ
- ・ 鶏とキャベツのガパオ炒め
- ・ 鶏そぼろオムレツ

ひき肉は、肉を、無駄なく利用するために生活の知恵から生み出された料理法です。うまみを余すことなく十二分に利用することができます！

- ・ レンコンのそぼろあんかけ
- ・ 切干大根とこんにゃくの煮物
- ・ 肉団子のケチャップ煮
- ・ ミートスパゲティ
- ・ 麻婆豆腐サラダ

別途 ¥100

5月28日

火曜日

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
- ・ 豚とわかめの卵炒め
- ・ 牛乳たっぷりオムレツ

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
- ・ じゃがいものバターソース
- ・ 明太高菜醤油焼きそば
- ・ わかめサラダ

別途 ¥100

5月29日

水曜日

洋風！幕の内

弁当

- ・ 鶏ももの唐揚げトマトソース
- ・ 海老フライ～特製タルタル～
- ・ 鮭のバターグリル
- ・ ウィナーとジャガイモのグリル
- ・ オムレツ～クリームソース～

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！

- ・ ベーコンとキャベツのカレー炒め
- ・ バターコーン
- ・ ミートコロッケ
- ・ ホームメイドケチャップのナポリタン
- ・ 蒸し鶏シーザーサラダ

別途 ¥100

5月30日

木曜日

カッコいい体形

弁当

- ・ 厚切りチキンカホホワイトソース
- ・ 博多！明太子唐揚
- ・ アジフライ～特製タルタル～
- ・ 豚肉の彩りチャンプルー
- ・ 菜の花の出汁巻き

「ダイエットをしても痩せられない」という方はもしかしたら代謝が低いかも！？筋肉の素である蛋白質や、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！

- ・ ブロッコリーとカリフラワーのグリル
- ・ ひじきと大豆の煮物
- ・ サラダチキン★ほうれん草ソース
- ・ 野菜たっぷりビーフン
- ・ 豆サラダ

別途 ¥100

5月31日

金曜日

B級！ローカル食堂

弁当

- ・ 【宮崎県】チキン南蛮
- ・ 【長野県】鶏もも山賊焼
- ・ 【福岡県】門司港焼きチキンカレー
- ・ 【北海道】豚バラジンギスカン風
- ・ 【和歌山県】はしもとオムレツ

B級グルメとは、味はA級だけど安く地元の方に人気があるグルメのこと。町おこしのために新しく作られた料理もあり、地元の人以外はあまり知らないという場合も多々あります。

- ・ 【新潟県】のっぺ(小芋の煮物)
- ・ 【静岡県】静岡おでん
- ・ 【埼玉県】みそポテト
- ・ 【福島県】浪江やきそば
- ・ 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