



6月3日

月曜日

屋台めし

弁当

- ・屋台風からあげ
- ・焼き鳥とつくね
- ・フランクフルト
- ・キャベツと豚肉のスタミナ味噌炒め
- ・お好み焼き風オムレツ

お祭りや縁日が醸し出す非日常的な高ぶりは、もしかすると屋台の存在によってもたらされているのかも思ったことはありませんか。今日は屋台を意識したメニューにしました。

- ・屋台のおでん
  - ・じゃがバター
  - ・ソースたこ焼き
  - ・屋台風ソース焼きそば
  - ・焼きとうもろこしのサラダ
- 別途 ¥100

6月4日

火曜日

大人のダイエットの日

弁当

- ・レンコン挟み揚げ
- ・ムネ肉塩こうじ焼き
- ・ムネ肉の南蛮漬け
- ・蒸し豚とブロッコリー
- ・トマトとキャベツのオムレツ

忙しい大人が無理なく食事を楽しみながら健康になるために、食と健康を見直すきっかけの日としてもらうことが目的。今日は低カロリーメニューにしました。

- ・切干大根と白菜の煮物
  - ・ウインナーのポトフ風
  - ・海老水餃子
  - ・彩りチャプチェ
  - ・豆腐サラダ
- 別途 ¥100

6月5日

水曜日

アンチエイジング

弁当

- ・鶏もも肉のグリル～赤ワインソース～
- ・とり天★抹茶塩で
- ・チキンのトマトハヤシ
- ・豚とキャベツの胡麻回鍋肉
- ・トマトオムレツ

老化の原因で最近注目されているのが、体の「酸化」です。抗酸化作用のある栄養素は、ビタミンCやビタミンE、ポリフェノール類、ミネラル類が挙げられます。

- ・鶏と大根のサムゲタン風
  - ・小松菜とうす揚げの炊いたん
  - ・肉団子の甘酢
  - ・カラフルピーマンのトマトパスタ
  - ・ひじきサラダ
- 別途 ¥100

6月6日

木曜日

ロコモ対策！

弁当

- ・豆腐ハンバーグ
- ・チキン南蛮☆黄身タルタル
- ・ムネ肉南蛮漬け
- ・豚肉と小松菜のオイスター炒め
- ・桜えびのだし巻き

ロコモティブシンドロームとは、「立つ」「座る」「歩く」などの日常生活に支障をきたしている状態。骨や筋肉のもとになる栄養素を取ろう

- ・豆のスパイシー炒め
  - ・わかめと厚揚げの炊いたん
  - ・ちくわの磯部揚げ
  - ・鯖と水菜の和風パスタ
  - ・ハムとブロッコリーのサラダ
- 別途 ¥100

6月7日

金曜日

丼グランプリ

弁当

- ・かつ丼のアタマ
- ・海老天丼のアタマ
- ・キーマカレー丼のアタマ
- ・すた丼のアタマ
- ・天津飯のアタマ

ご飯の上におかずをのせて食べる「丼(どん・どんぶり)」料理。今日はぜひ一度ご飯に乗せてからお召し上がりください！あなたの一番は！？

- ・中華丼のアタマ
  - ・ビビンバナムル
  - ・麻婆丼のアタマ
  - ・屋台風ソース焼きそば
  - ・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

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



6月10日

月曜日

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
- ・ごま味噌野菜炒め
- ・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
- ・春雨でソース焼きそば
- ・ポテトとハムのサラダ

別途 ¥100

6月11日

火曜日

みんな大好き洋食

レストランの定食をイメージして献立を考えました。

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

- ・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
- ・コーンサラダ

別途 ¥100

6月12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
- ・彩り酢鶏
- ・鶏の磯部揚げ
- ・茄子とひき肉のピリ辛炒め
- ・お出したっぷり！玉子焼き

- ・ラタトゥイユ
- ・白菜とベーコンの煮物
- ・アジフライ
- ・かつおだし！焼うどん
- ・バジルポテトサラダ

別途 ¥100

6月13日

木曜日

居酒屋っぽい

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！

弁当

- ・名物！鶏のから揚げ
- ・甘辛つくね
- ・チキンカツでチキン南蛮
- ・豚キムチ
- ・とん平焼き風玉子焼き

- ・ひじきとうす揚げの煮物
- ・ポテトとウインナー
- ・枝豆のガーリック塩炒め
- ・ソース焼きそば
- ・ポテトサラダ

別途 ¥100

6月14日

金曜日

から揚げ王座決定戦

から揚げは、一言で表せないほど種類が沢山あります。素材では鶏肉だけでなく、揚げ方によっても色々なバリエーションがあります。あなたの唐揚げの王様はどれでしょうか？

弁当

- ・王道！もも肉のから揚げ
- ・しっとりムネ肉の塩こうじから揚げ
- ・油淋鶏からあげ
- ・もやし炒め
- ・ネギと紅ショウガのだし巻き

- ・キャベツのコンソメ煮
- ・大根のふくめ煮
- ・焼き厚揚げのサバ味噌添え
- ・焼きビーフン
- ・オクラと豆腐のネバネバごまサラダ

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



6月17日

月曜日

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

- ・ ほぼコーンのミンチカツ
- ・ 色どりきんぴらごぼう
- ・ 玉ねぎとり天！カレーソース
- ・ インゲンと人参の胡麻和え
- ・ 大根巻きカツ
- ・ 野菜春巻き
- ・ 豚ともやしの甘辛炒め
- ・ 野菜たっぷりチャプチェ
- ・ 人参のオムレツ
- ・ 和風ポテトサラダ

別途 ¥100

6月18日

火曜日

ホルモンのバランス

必要な栄養をまんべんなく、適量食べることが大事。バランスのよい食事といってもわかりにくいものです。ですから、なるべく数多くの食材を食べるようにしましょう。

弁当

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ じゃがいもチーズ焼き
- ・ レンコンの挟み揚げ
- ・ 切干大根ときゅうりの酢の物
- ・ ムネ肉塩こうじ焼き
- ・ 竹輪とわかめの煮物
- ・ 厚揚げチャンプルー
- ・ 屋台風ソース焼きそば
- ・ ひじきだし巻き
- ・ ビーンズサラダ

別途 ¥100

6月19日

水曜日

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
- ・ ひじきの韓国煮
- ・ キムマリ(春雨の海苔巻き天ぷら)
- ・ 大根の煮物！サムゲタン風
- ・ タットリタン(韓国風肉じゃが)
- ・ ニラチヂミ
- ・ チュユクポックム(豚のコチジャン炒)
- ・ 平打ち麺のもちもちチャプチェ
- ・ 韓国風玉子焼きケランマリ
- ・ チョレギサラダ

別途 ¥100

6月20日

木曜日

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

- ・ ムネ肉レモン南蛮
- ・ キャベツとちくわの煮物
- ・ ブロッコリーと人参の巻きカツ
- ・ じゃがベーコン
- ・ ムネ肉レモンから揚げ
- ・ 水餃子
- ・ 彩りホイコーロー
- ・ チンジャオ焼きそば
- ・ ハムと菜の花のキッシュ
- ・ ブロッコリーとトマトのサラダ

別途 ¥100

6月21日

金曜日

キャンプ飯

「キャンプ飯」と一口に言っても、種類は様々です。焼く、煮る、混ぜるなど野外でもできるものが一般的です。ぜひ本日は外で食べてみていかがでしょうか？

弁当

- ・ 鶏もも香草グリル
- ・ 茄子ひき肉のキーマカレー
- ・ 豚バラのジンギスカン風
- ・ BBQウイナー
- ・ 鶏とキノコのアヒージョ
- ・ ミートソースのポテトグラタン
- ・ 夏野菜のオープン蒸し
- ・ 鉄板ソース焼きそば
- ・ カラフル野菜のトルティージャ(オムレツ)
- ・ タコスサラダ

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

6月24日

月曜日

**食物繊維で腸活**

弁当

- ・ 鶏ごぼう南蛮
- ・ さつまいも挟み揚げ
- ・ 鶏ミンチとグリーンピースの卵炒め
- ・ ブロッコリーと豚の胡麻和え
- ・ キャベツオムレツ

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。そこで今日は食物繊維が摂れる献立にしました。

- ・ 切り干し大根のむき枝豆の煮物
- ・ ひじきとごぼうの煮物
- ・ ミートコロケ
- ・ 彩りキャベツチャプチェ
- ・ コーンサラダ

別途 ¥100

6月25日

火曜日

**DHAで体メンテナンス**

弁当

- ・ 鯖の竜田揚げ
- ・ アジフライ～自家製タルタル～
- ・ 鯖の味噌ちゃんちゃん焼き
- ・ ダッカルビ
- ・ ツナだし巻き

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。

- ・ 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

6月26日

水曜日

**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～
- ・ 鮭の幽庵焼き
- ・ ふかし大根の胡麻だれ
- ・ 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
- ・ がんもどきと根菜の煮物
- ・ 肉焼売とウインナー
- ・ 五目焼きそば
- ・ 大根サラダ

別途 ¥100

6月27日

木曜日

**黒い**

弁当

- ・ 黒い唐揚げ
- ・ 海苔巻きチキン
- ・ ハッシュドチキン
- ・ 豚ときらげの中華炒め
- ・ 黒ゴマオムレツ

黒い食材を集めてみました！

- ・ ひじき煮
- ・ 茄子の煮びたし
- ・ ちくわの磯部揚げ
- ・ 黒い焼きカレーうどん
- ・ わかめサラダ

別途 ¥100

6月28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

7月1日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

7月2日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

7月3日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

7月4日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

7月5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