



7月1日

月曜日

夏野菜のすゝめ

弁当

- ・ トマトで仕込んだ唐揚げ
- ・ 夏野菜巻きカツ
- ・ 茄子と鶏の麻婆炒め
- ・ カラフルピーマンの回鍋肉
- ・ オムレツ～パンプキンソース～

夏は汗をかくことが多く、水分とともにカリウムなどのミネラルが失われてしまいます。夏野菜は、水分を補い、カリウムの利尿作用で体を冷やしてくれる働きもあるのです。

- ・ オクラの煮びたし
- ・ じゃがいものバジルソース
- ・ むき枝豆とベーコンの卵炒め
- ・ 夏野菜！醤油焼きそば
- ・ トマトときゅうりのサラダ

別途 ￥100

7月2日

火曜日

体喜ぶ！スタミナめし

弁当

- ・ アスパラチーズ巻きカツ
- ・ 明太唐揚げ
- ・ 豚とブロッコリーの胡麻和え
- ・ 八宝菜
- ・ オムレツ～鮭クリーム～

スタミナってなに？？英語では元気・精力という意味ですが。。。栄養学の世界では、スタミナとは「ビタミンB1」「ビタミンB2」「鉄分」の三つを総称しているようです。

- ・ ひじきと小松菜の煮もの
- ・ ちくわとわかめの煮物
- ・ 赤ウインナーとコーン
- ・ 中華焼きそば
- ・ 玉子ポテトサラダ

別途 ￥100

7月3日

水曜日

粘り強く！

弁当

- ・ ねばりっこ(山芋)の肉巻きフライ
- ・ とり天のなめたけソース
- ・ 鶏もも肉のチーズ焼き
- ・ スタミナプルコギ
- ・ とろろ昆布のだし巻き

ねばねば食材で午後からも粘り強く頑張りましょう

- ・ オクラと干し海老
- ・ 小芋のにっころがし
- ・ 山芋たっぷりお好み焼き
- ・ コシが強い！焼うどん
- ・ 海藻サラダ

別途 ￥100

7月4日

木曜日

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
- ・ ウインナーとジャガイモのグリル
- ・ プレーンオムレツとかまぼこ

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ポトフ
- ・ バターコーン
- ・ ミートコロケ
- ・ ペンネナポリタン
- ・ 蒸し鶏シーザーサラダ

別途 ￥100

7月5日

金曜日

瀬戸内うまいけん

弁当

- ・ せんざんき(鶏のから揚げ)
- ・ 備前チキンカレー
- ・ 岡山デミカツ
- ・ 呉の肉じゃが
- ・ オムレツ～瀬戸内レモンソース～

温暖な気候から育まれる食の宝庫「瀬戸内」日本で一番大きな内海「瀬戸内」今回は、その4エリア(岡山・広島・香川・愛媛)から、選りすぐりのグルメをどうぞ！

- ・ まんばのけいちゃん(青菜の炒め煮)
- ・ 伯方の塩で無限キャベツ
- ・ 府中焼(キャベツとミンチのお好み焼き)
- ・ ひるぜん焼そば
- ・ じゃこポテトサラダ

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

7月8日

月曜日

内臓脂肪撲滅

弁当

- ・ ムネ肉の唐揚
- ・ キャベツミンチカツ
- ・ ムネ肉南蛮漬け
- ・ キャベツたっぷり回鍋肉
- ・ ツナだし巻き
- ・ 大根のかつお煮
- ・ こんにゃくとごぼうの炒め煮
- ・ 竹輪とわかめの煮物
- ・ 彩り焼きビーフン
- ・ 白菜と昆布のサラダ

別途 ¥100

お腹の脂肪対策には、バランスの良い食事や、適切なエネルギーが大切です。バランスの良い食事をサポートする食物繊維やタンパク質が含まれた献立を集めました。

7月9日

火曜日

ミックスフライ

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ース
- ・ 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

“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！

7月10日

水曜日

ライフオブSPICE

弁当

- ・ レッドホットチキン
- ・ とり天★スパイスカレー南蛮
- ・ 花椒香る麻婆厚揚げ
- ・ 鶏とじゃがいものバジル炒め
- ・ 煮卵～インド風～
- ・ 切干大根のペペロン風
- ・ 豆のスパイス炒め
- ・ ケイジャン！サラダチキン
- ・ スパイス焼きそば
- ・ ハムとコーンのブラックペッパー

別途 ¥100

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！

7月11日

木曜日

飛んでいけ！ストレス

弁当

- ・ レモンチキン南蛮
- ・ ホイコーロー巻きカツ
- ・ 麻婆ブロッコリー
- ・ 豚とほうれん草の卵とじ
- ・ 菜の花オムレツ
- ・ 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
- ・ 豆腐サラダ

別途 ¥100

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。

7月12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



7月15日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

7月16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
- ・ 桜えびの出汁巻き
- ・ 人参と赤ピーマンの金平
- ・ ウィ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

7月17日

水曜日

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】豚バラジギスカン風
- ・ 【和歌山県】はしもとオムレツ
- ・ 【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

7月18日

木曜日

酢の力

弁当

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！

- ・ 黒酢で仕上げた酢鶏
- ・ 茄子挟み揚げ甘酢あんかけ
- ・ ムネ肉の南蛮漬け
- ・ さっぱり生姜焼き
- ・ 寿司屋の玉子焼き
- ・ カニカマとわかめの酢の物
- ・ 酢でさっぱり肉じゃが
- ・ 豚水餃子～自家製酢醬油で～
- ・ 自家製トマトソースのナポリタン
- ・ 梅おかか大根サラダ

別途 ¥100

7月19日

金曜日

町。中華

弁当

地域に愛され続ける、中華料理中心の大家食堂。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。

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



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22日

月曜日

ビタミンB1で活力アップ

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
- ・ 鶏むね肉の磯部揚げ
- ・ 豚とインゲンの卵とじ
- ・ あおさの出し巻き

- ・ 白菜とベーコンの煮物
- ・ 厚揚げと切干大根の炊き合わせ
- ・ 水餃子～ゴマダレ～
- ・ 明太子パスタ

・ ハムとコーンのサラダ
別途 ¥100

7月23日

火曜日

さよならコレステロール

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！

弁当

- ・ アジの唐揚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
- ・ 蒸し豚とブロッコリーの胡麻和え
- ・ ほうれん草の出汁巻き

- ・ 大根とこんにやくとちくわの煮物
- ・ 水菜とうす揚げの煮びたし
- ・ ミートボールのケチャップ煮
- ・ 屋台風ソース焼きそば

・ 春雨中華サラダ
別途 ¥100

7月24日

水曜日

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
- ・ 赤味噌が決め手！回鍋肉
- ・ トルティージャ・イスパニョーラ(スペインオムレツ)

- ・ スウェーデンのミートボール
- ・ じゃがいものアイリッシュシュシチュー
- ・ 台湾！水餃子
- ・ アメリカ！マカロニチーズ

・ ギリシャ！タラモサラダ
別途 ¥100

7月25日

木曜日

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！桜チキン南蛮
- ・ 鶏むね肉の塩麹から揚げ
- ・ 鶏とわかめのトロトロ中華煮
- ・ メーカー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ガーリックパスタ

・ 塩コブの冷しゃぶサラダ
別途 ¥100

7月26日

金曜日

気分はビアガーデン

日本で最初のビアガーデンは諸説ありますが、大阪って知ってましたか？昭和28年オープンした「ニュートーキョー大阪第一生命ビル店」が本格的ビアガーデンの元祖とされています。

弁当

- ・ ミюнヘン風唐揚
- ・ 鶏もも肉のピザ風グリル
- ・ 鶏ももときのこのアヒージョ
- ・ カリフラワーとコーンのBBQ
- ・ トマトオムレツ

- ・ むぎ枝豆のスパイシー炒め
- ・ ジャーマンポテト
- ・ ビアソーセージ
- ・ トマトとペンネのアラビアータ
- ・ ベーコンポテトサラダ

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



7月29日

月曜日

カッコいい体形

弁当

- ・厚切りチキンカボホワイトソース
- ・博多！明太子唐揚
- ・アジフライ～特性タルタル～
- ・豚肉の彩りチャンプルー
- ・菜の花のオムレツ

「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
- ・ひじきとほうれん草の煮物
- ・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

7月30日

火曜日

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

7月31日

水曜日

食べるサプリ

弁当

- ・自家製かぼちゃコロッケ
- ・小松菜ミンチカツ
- ・野菜たっぷりキーマカレー
- ・赤パプリカと鶏肉ガーリックそば
- ・昆布だしたっぷりのだし巻き

日ごろの食事で不足しがちなビタミンやミネラル。体の調子を整えるためにも、意識してとりたい栄養素です。そこで今日は、サプリのような弁当にしました。

- ・ブロッコリーのナムル
- ・高野豆腐とおめさんの煮物
- ・胡麻胡麻レンコンのきんぴら
- ・サバとキャベツの焼きそば
- ・ナッツ入りポテトサラダ

別途 ¥100

8月1日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

8月2日

金曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

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