



9月2日

月曜日

宝くじの日

弁当

- ・ 鶏のから揚げ★玉子タルタル
- ・ チキンカツ～デミ玉のせ～
- ・ グリルチキンのオーロラソース
- ・ 鶏肉と小松菜の卵とじ
- ・ 黄色いチーズオムレツ

今日は金運アップを狙うメニューです！甘いもの(風水で金運アップ)・丸いもの・金色(黄色)のもの・鶏肉(肉類で最強パワー)・卵(金を引寄せ)・乳製品(お金を生む)がいいそうです！

- ・ がんもとうずら卵の炊いたん
- ・ 彩りお豆さんの煮もの
- ・ 里芋の黄身ソース
- ・ チンジャオロース焼きそば
- ・ かぼちゃサラダ

別途 ¥100

9月3日

火曜日

よく噛んで

弁当

- ・ 蓮根挟み揚げ
- ・ 胡麻唐揚げ
- ・ ムネ肉の中華炒め
- ・ 豚とゴボウの炒め煮
- ・ 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。

- ・ ごぼうのきんぴら
- ・ 切干大根とこんにゃくの煮物
- ・ さつまいものフライ
- ・ 肉野菜焼うどん
- ・ スパイシーサラダチキン

別途 ¥100

9月4日

水曜日

居酒屋っぽい

弁当

- ・ 名物！鶏のから揚げ
- ・ 手作り★甘辛つくね
- ・ チキンカツでチキン南蛮
- ・ 豚もやしキムチ
- ・ とん平焼き風玉子焼き

居酒屋メニューはどれも食べやすくておいしく、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
- ・ 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

9月5日

木曜日

発酵パワー

弁当

- ・ 鶏もも肉の塩麴唐揚げ
- ・ 茄子と人参のチーズ巻きカツ
- ・ 鶏むね肉のマリネ
- ・ 豚とキャベツのコチジャン炒め
- ・ かつおだし巻き

発酵とは、様々な微生物やその酵素の働きによって食物の中の炭水化物やタンパク質などが分解され、人間にとって良いものになることを言います。発酵の力で、内側から健康に！

- ・ がんもさば節で炊きました
- ・ 大根のカクテキ風煮込み
- ・ 蒸しどり酒蒸し風
- ・ 焼き味噌うどん
- ・ メンマとネギの中華サラダ

別途 ¥100

9月6日

金曜日

いも・たこ・なんきん

弁当

- ・ さつまいも挟み揚げ
- ・ 鶏と南瓜のチーズグラタン
- ・ 鶏と小芋のみそ炒め煮
- ・ ごろっと鶏じゃが
- ・ ポテトオムレツ～パンブキンソース～

女性の好むものとして「芝居、浄瑠璃、芋、蛸、南瓜」をあげたという説や江戸時代の慣用語。今の女性にも通用するのでしょうか？

- ・ 南瓜の炊いたん
- ・ 切干大根とこんにゃくの煮物
- ・ タコとむき枝豆のよせ揚げ
- ・ ポテトとベーコンのパスタ
- ・ 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



9月9日

月曜日

## ホルモンのバランス

弁当

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ レンコンの挟み揚げ
- ・ ムネ肉塩こうじ焼き
- ・ 厚揚げチャンプルー
- ・ 具だくさんミートオムレツ

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。

- ・ じゃがいもとコーンのチーズ焼き
- ・ 切干大根とむき枝豆の煮物
- ・ 竹輪とわかめの煮物
- ・ 屋台風ソース焼きそば
- ・ ビーンズサラダ

別途 ¥100

9月10日

火曜日

## 血糖値を下げる

弁当

- ・ 小松菜のクリームコロックケ
- ・ 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

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。

- ・ 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

9月11日

水曜日

## 秋の旬！

弁当

- ・ チキンカツきのこデミ
- ・ 鶏ひき肉の松風焼き
- ・ 秋鮭の塩焼き
- ・ カリフラワーとブロッコリーの炒め
- ・ 松茸風味だし巻き

秋が旬の食材を中心に作りました。

- ・ 大根のべっこう煮
- ・ レンコンのきんぴら
- ・ 里芋のコロッケ
- ・ 秋ナス麻婆麺
- ・ ごぼうサラダ

別途 ¥100

9月12日

木曜日

## ビタミンCを取ろう！

弁当

- ・ とり天ポパイエッグ(ほうれん草と卵)
- ・ 厚切りチキンカツのトマトソース
- ・ ムネ肉レモン南蛮
- ・ 彩りホイコーロー
- ・ ハムと菜の花のキッシュ

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！

- ・ キャベツとちくわの煮物
- ・ 厚揚げとひじきの炊き合わせ
- ・ 蒸しどりねぎソース
- ・ チンジャオ焼きそば
- ・ カリフラワーのサラダ

別途 ¥100

9月13日

金曜日

## 九州うまかもん

弁当

- ・ 中津からあげ
- ・ 大分とり天
- ・ 宮崎チキン南蛮
- ・ がめ煮(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
- ・ 厚揚げの明太子煮
- ・ もやしの博多焼
- ・ 焼きちゃんぽん
- ・ 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



9月16日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

9月17日

火曜日

代謝アップ

弁当

筋肉の素であるたんぱく質や、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！

- ・ ホットチキン
- ・ アスパラチーズ巻き
- ・ ローストチキン赤ワインソース
- ・ 豚と茄子の生姜炒め
- ・ オニオンオムレツ
- ・ 豆のトマト煮込み★怒りんぼ風
- ・ オクラと桜えび
- ・ 大阪名物！ネギ焼き
- ・ 麻婆ナス春雨
- ・ 揚げごぼうのサラダ

別途 ¥100

9月18日

水曜日

こつこつ、カルシウム

弁当

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。

- ・ 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
- ・ 鶏のクリーム煮
- ・ 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

9月19日

木曜日

酢の魅力

弁当

本日は「さ(3)く(9)さん」(酢酸)の日ですよ！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
- ・ 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～
- ・ 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

9月20日

金曜日

世界一周

弁当

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

- ・ バッファローチキンウイング
- ・ タイ！ガイヤーン(甘辛焼き鶏)
- ・ 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
- ・ スペイン！じゃがいものオムレツ
- ・ 韓国！厚揚げのチゲ鍋
- ・ アメリカ！チリコンカン
- ・ 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

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



9月23日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

9月24日

火曜日

## 野菜をおいしく

弁当

- ・ ほぼコーンのミンチカツ
- ・ 玉ねぎとり天！カレーソース
- ・ 大根巻きカツ
- ・ 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。

きざみオクラとひじきのサラダ  
別途 ¥100

9月25日

水曜日

## 3種の南蛮

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
- ・ カラフル回鍋肉
- ・ 紅ショウガの出汁巻き

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。

- ・ 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
- ・ 彩り野菜チャプチェ
- ・ からマヨサラダ

別途 ¥100

9月26日

木曜日

## 食物繊維で腸活

弁当

- ・ 鶏ごぼう南蛮
- ・ さつまいも挟み揚げ
- ・ 鶏ミンチとキャベツのアジアン炒め
- ・ インゲンと豚の卵とし
- ・ 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。

- ・ レンコンのきんぴら
- ・ 切り干し大根のむき枝豆の煮物
- ・ かぼちゃコロッケ
- ・ 焦がし醤油が決め手！焼うどん
- ・ 海藻サラダ

別途 ¥100

9月27日

金曜日

## 北海道物産展

弁当

- ・ 北海道★ザンギ
- ・ チキンスープカレー
- ・ 鮭の石狩鍋風
- ・ 豚バラ肉のジンギスカン風
- ・ 牛乳オムレツ

北の大地北海道は国内屈指のグルメ王国です。海鮮はもちろんのこと、野菜やお肉、乳製品など魅力的な食材がいっぱい。本日は、お腹も心も大満足の北海道グルメをどうぞ！

- ・ ひじきとカニカマの和え物
- ・ 南瓜のクリーム煮
- ・ じゃがバター
- ・ 焼き味噌ラーメン
- ・ 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

9月30日

月曜日

## やっぱりチキン!

お弁当の定番・唐揚げや鶏肉を使ったおかずを中心に作りました。

### 弁当

- ・ 自慢の唐揚げ
- ・ チキンカツデミソース
- ・ 自家製タレでよだれどり
- ・ 鶏とキャベツのみそ炒め
- ・ ミートオムレツ
- ・ 鶏とじゃがいものトマト煮込み
- ・ 大根のそぼろあんかけ
- ・ チキンウインナー
- ・ 鶏ミンチ! 焼きそば
- ・ 鶏そぼろとコーンのサラダ

別途 ¥100

10月1日

火曜日

### 弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

10月2日

水曜日

### 弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

10月3日

木曜日

### 弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

10月4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