



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

食べ台湾

台湾料理は中国の福建省という地域の料理がベースとなり、独自のアレンジが加わって発展してきました。魚介の出汁がきいた、塩味が控えめのあっさりとした味付けが特徴です。

弁当

- ・ ダージーパイ(から揚げ)
- ・ 三杯鶏(台湾風鶏の炒め煮)
- ・ 豚薄切り肉でルーロー飯のアタマ
- ・ 台湾もやし炒め
- ・ 台湾風オムレツ
- ・ 魯白菜(白菜の煮物)
- ・ 黒胡椒炒毛豆(枝豆の黒胡椒炒め)
- ・ 韭菜水餃(ニラ水餃子)
- ・ 炒米粉(炒めビーフン)
- ・ 台湾ミンチdeポテトサラダ

別途 ¥100

10月2日

水曜日

豆腐の日

日付は「とう(10)ふ(2)」(豆腐)と読む語呂合わせから10月2日に。日本を代表する伝統的な健康食品であり、栄養豊富な豆腐をふんだんに使いました。

弁当

- ・ 豆腐ハンバーグ
- ・ 豆腐カツ~特製味噌ソース~
- ・ 豆腐衣のチキンタツタ
- ・ だし染み! 肉豆腐
- ・ 豆乳オムレツ
- ・ がんもどきの煮物
- ・ 大豆とこんにゃくの煮物
- ・ 高野豆腐の炊いたん
- ・ 豆乳クリームパスタ
- ・ 豆腐サラダ

別途 ¥100

10月3日

木曜日

和食でほっと

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。

弁当

- ・ 照り焼きチキン
- ・ カツオ風味! 和風唐揚げ
- ・ サバと小松菜の味噌煮
- ・ 豚の生姜焼き
- ・ 海苔だし巻き
- ・ 大根のそぼろあんかけ
- ・ 厚揚げと白菜のうま煮
- ・ ひじきの煮物
- ・ 焼き味噌うどん
- ・ 芋芋サラダ

別途 ¥100

10月4日

金曜日

オクトーバーフェスト

600万人が700万リットルものをビールを消費する世界一のビール祭り! オクトーバーフェスト! 今日はビアガーデン風の弁当にしてみました!

弁当

- ・ ミュンヘン風唐揚げ
- ・ 鶏もも肉のピザ風グリル
- ・ サバのアヒージョ風
- ・ カリフラワーとコーンのBBQ
- ・ トマトオムレツ
- ・ むき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)

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



10月7日

月曜日

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★豚とブロッコリーのオイスター炒
- ・ 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

10月8日

火曜日

ミネラル注入！

弁当

- ・ 海老香る！桜子キン南蛮
- ・ 回鍋肉巻き
- ・ 鶏とわかめのトロトロ中華煮
- ・ メークインのハヤシ煮込み
- ・ ほうれん草のオムレツ

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。

- ・ ひじきと大豆の炊いたん
- ・ ひじきとキクラゲの煮物
- ・ ちくわの磯部揚げ
- ・ ウィ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

10月9日

水曜日

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

“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、お徳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！

- ・ 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

10月10日

木曜日

芋。大収穫祭

弁当

- ・ さつま芋挟み揚げ
- ・ 肉巻きポテト
- ・ じゃがいもと鶏のグラタン風
- ・ ジャーマンチキンポテト
- ・ ポテトオムレツ

暑い夏が終わると、いもが美味しく感じられますよね。ホクホクとした秋作のいもは、食欲をそそります。今日は芋づくしにしてみました！

- ・ 切り干し大根
- ・ 里芋のひき肉あんかけ
- ・ サラダチキンバジルソース
- ・ カレー焼きそば
- ・ ポテトサラダ

別途 ¥100

10月11日

金曜日

日本ご当地料理

弁当

- ・ 三春グルメンチ(ピーマンミンチカツ)
- ・ 中津！から揚げ
- ・ 北海道！鮭チャンchan焼き
- ・ 大分！ニラ豚
- ・ 京風だし巻き

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？

- ・ 山形！芋煮
- ・ 鹿児島！鶏の煮つけ(きいこん)
- ・ 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



10月14日

月曜日

弁当

別途 ¥100

10月15日

火曜日

脳をチューンアップする

弁当

脳にいい食材って知っていますか？ブドウ糖(脳のエネルギー源)・DHA・EPA(脳を活性化する)・レシチン(記憶力を良くする)の3つだそうです。

- ターメリックフライドチキン
- チキンカツ~赤ワインソース
- 鶏のトマトアンチョビ焼き
- 豚とアスパラのバター醤油炒め
- ハムと菜の花のオムレツ

- 大根のサバ煮
- 白滝と小松菜の煮物
- アジフライ
- オイスター焼きそば
- 玉子サラダ

別途 ¥100

10月16日

水曜日

から揚げ王座決定戦

弁当

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？

- 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
- 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

10月17日

木曜日

アンチエイジング

弁当

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
- 豚の生姜焼き
- トマトオムレツ

- 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

10月18日

金曜日

ノルディック北欧

弁当

北欧インテリアが人気ですが、料理も人気です。そこで今日は、スウェーデンのミートボールやグラタン、フィンランド・ノルウェーの魚など、北欧の国々で愛されているメニューで！

- 手作りミートボール★クリーム煮
- チキンステーキ。マッシュポテト添え
- 鮭とじゃがいもの北欧風煮
- ピッツィパンナ(野菜炒め)
- ポイルエッグ~ロムソース~

- コルブ(ウインナー)ストロガノフ
- 豚とキャベツの煮込み
- ヤンソンの誘惑(イモとアンチョビのグラタン)
- ベーコンとむき枝豆のパスタ
- ヨーグルトでさっぱり！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

10月21日

月曜日

内臓脂肪撲滅

弁当

- ・ ムネ肉の唐揚
- ・ キャベツと人参のミンチカツ
- ・ 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。

10月22日

火曜日

食べるサプリ

弁当

- ・ 小松菜ミンチカツ
- ・ 焼チキンの胡麻南瓜和え
- ・ 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
- ・ ブロッコリーのナムル
- ・ 高野豆腐とおまめさんの煮物
- ・ 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

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。

10月23日

水曜日

名古屋めし

弁当

- ・ 海老ふりゃー
- ・ 名古屋味噌カツ
- ・ 青菜の炒めもの
- ・ 茄子とピーマンの炒め物
- ・ 名古屋！あんかけ厚焼き卵
- ・ 大根の味噌おでん風
- ・ 若竹煮
- ・ 厚揚げ味噌田楽
- ・ 味噌煮込みうどん
- ・ マカロニサラダ

別途 ¥100

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。

10月24日

木曜日

根菜で温活！

弁当

- ・ レンコン挟み揚げ〜和風あん〜
- ・ 鶏ごぼう南蛮
- ・ 小芋のコロケツト
- ・ さつまいもと豚のバター醤油炒め
- ・ じゃがいものオムレツ
- ・ 切干大根の煮物
- ・ きんぴらごぼう
- ・ 山芋のあおさ揚げ
- ・ 根菜醤油焼きそば
- ・ さつまいもとメークインのポテトサラダ

別途 ¥100

冷え性さんにとってカラダを冷やす食べ物は大敵！冷え性さんなら根菜チョイスがマストです。

10月25日

金曜日

大人のお子様ランチ

弁当

- ・ 濃厚デミソースのハンバーグ
- ・ 海老フライ！バジルタルタル
- ・ もも肉赤ワイン煮
- ・ ブロッコリーのパセリバター炒め
- ・ カリフラワーのオムレツ
- ・ ウィンナーのトマトポトフ
- ・ メークインのガーリックソテー
- ・ ミートコロケ
- ・ 茄子とひき肉のパスタ
- ・ マカロニサラダ

別途 ¥100

子どものころの夢がたくさん詰まったお子様ランチ。大人の舌も満足させてくれる大人のお子様ランチ！

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



10月28日

月曜日

コリを癒そう

弁当

- ・梅酢の南蛮
- ・ムネ肉のミュンヘン風唐揚
- ・鶏の磯部焼
- ・肉野菜の胡麻炒め
- ・ねぎだし巻き

皆さん凝りに悩んでませんか？今日は食事からコリに効くメニューです。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。

- ・切干大根の梅おかか
- ・ラタトゥイユ
- ・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

10月29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
- ・豚肉のプルコギ
- ・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

10月30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
- ・ミートコロッケ
- ・ペンネナポリタン
- ・蒸し鶏シーザーサラダ

別途 ¥100

10月31日

木曜日

HAPPY！ハロウィン

弁当

- ・パンプキン★ロールカツ
- ・ハロウィン風カツ～パンプキンソース～
- ・ブラックタンダリーチキン
- ・濃厚ソースのハッシュドチキン
- ・かぼちゃのオムレツ

ハロウィンには、先祖の霊だけでなく、悪魔や魔女なども死後の世界からやってきます。人々は、それらと同じ格好に仮装して仲間だと思わせ、身を守りました。あなたは大丈夫ですか？

- ・ウインナーとコーンのハロウィン炒め
- ・かぼちゃのドライキーマカレー
- ・かぼちゃコロッケ
- ・イカスマイパスタ
- ・コルカノン～アイルランド風ポテトサラダ～

別途 ¥100

11月1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