



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
- ・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

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。

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～
- ・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

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。

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
- ・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

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！

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～
- ・ブラックタンドリーチキン
- ・濃厚ソースのハッシュドチキン
- ・かぼちゃのオムレツ
- ・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
- ・イカスミパスタ
- ・コルカノン～アイルランド風ポテトサラダ～

別途 ¥100

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？

11月1日

金曜日

昭和レトロ喫茶

弁当

- ・特製デミハンバーグ
- ・チキンカツレツ★ハヤシソース
- ・ピザトースト風！厚揚げ
- ・ジンジャーポーク
- ・プレーンオムレツ
- ・ツナコーンマヨネーズ
- ・キャベツとベーコンのコンソメ煮
- ・ポウルエッグとハム
- ・ホームメイドケチャップのナポリタン
- ・玉子マカロニサラダ

別途 ¥100

どこか懐かしく、どこか落ち着いた雰囲気。昭和レトロ喫茶。昭和レトロ喫茶のフードメニューには、ナポリタンやオムライスなど、懐かしい家庭の味が揃っています。

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



11月4日

月曜日

弁当

別途 ¥100

11月5日

火曜日

菌カトレーニング

弁当

乳酸菌で、ジブンをなから鍛えましょう。つよいカラダは、一日ではつくれない。さあ、菌カトレーニングを始めましょう！

- ・ 鶏もも肉の味噌漬けから揚げ
- ・ チキンカツチーズソース
- ・ ムネ肉のキムチ焼き
- ・ 豚バラ焦がし醤油の生姜焼き
- ・ ヨーグルトが隠し味のオムレツ

- ・ じゃがいものビールシチュー
- ・ 玉ねぎとコーンのバターソテー
- ・ 蒸しどりこチジャンソース
- ・ トマトとアンチョビの Pasta
- ・ 彩りおまめさんのシーザーサラダ

別途 ¥100

11月6日

水曜日

カフェごはん

弁当

明確な定義があるわけではないが、カフェで出てくるおしゃれなごはんを指すことが多い。見た目が華やかなだけでなく、野菜もたっぷり使用するため、栄養バランス的にも優秀です。

- ・ ロコモコハンバーグ
- ・ スパイシーチキングリル
- ・ レモンチキンのアクアパッツァ
- ・ ムネ肉とジャガイモの炒め物
- ・ ほうれん草とじゃがいものキッシュ

- ・ ひじきのマヨネーズ和え
- ・ ブロッコリーとパプリカの炒め
- ・ バジルサラダチキン
- ・ うどんナポリタン
- ・ 蒸し鶏シーザーサラダ

別途 ¥100

11月7日

木曜日

秋の芋・栗・南瓜

弁当

気温が下がってくると、身体にはより熱量が必要になります。夏に疲れた胃腸には、食物繊維もたっぷり、少量でも熱量に変わりやすい「芋」「栗」「南瓜」がぴったりです。

- ・ 栗入りほっこりチーズコロッケ
- ・ さつまいも巻きカツ
- ・ ジャーマンチキンポテト
- ・ さつまいもと豚のバター醤油炒め
- ・ オムレツパンプキンソース

- ・ 南瓜の含め煮
- ・ 切干大根の煮物
- ・ かぼちゃコロッケ
- ・ かぼちゃとウインナーのクリームパスタ
- ・ 芋南瓜ポテトサラダ

別途 ¥100

11月8日

金曜日

粘り強く！

弁当

ねばねば食材で午後からも粘り強く頑張らしましょう

- ・ 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
- ・ 鶏もものチーズ焼き
- ・ スタミナプルコギ
- ・ オムレツチーズソース

- ・ オクラと干し海老
- ・ 小芋のにっころがし
- ・ ポテトチーズもち
- ・ 焼うどん
- ・ 海藻サラダ

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



11月11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がみ。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
- ・ ミートコロッケ
- ・ 彩りキャベツチャプチェ
- ・ コーンサラダ

別途 ¥100

11月12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

11月13日

水曜日

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
- ・ キャベツだし巻き

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。

- ・ ひじきの五目煮
- ・ インゲンと人参の胡麻和え
- ・ 野菜春巻き
- ・ 野菜たっぷりビーフン
- ・ きざみオクラとひじきのサラダ

別途 ¥100

11月14日

木曜日

韓国風にマシッソ

弁当

- ・ ヤンニョムチキン
- ・ キムマリ(春雨の海苔巻き天ぷら)
- ・ タットリタン(韓国風肉じゃが)
- ・ チュユクポックム(豚のコチジャン炒)
- ・ 韓国風玉子焼きケランマリ

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。

- ・ ひじきの韓国煮
- ・ 大根の煮物！サムゲタン風
- ・ ニラチヂミ
- ・ 平打ち麺のもちもちチャプチェ
- ・ チョレギサラダ

別途 ¥100

11月15日

金曜日

20品目以上摂ろう

弁当

- ・ ブロッコリーと人参の巻きカツ
- ・ ナスのラザニア挟み揚げ
- ・ 八宝菜
- ・ 色どりプルコギ
- ・ ひき肉とじゃがいものオムレツ

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ムレツ

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

11月18日 月曜日

よく噛んで

弁当

- ・ さつまいも挟み揚げ
- ・ 胡麻唐揚げ
- ・ 小松菜と人参の胡麻和え
- ・ ムネ肉の中華炒め
- ・ じゃがいものオムレツ
- ・ ごぼうのきんぴら
- ・ 切干大根とこんにゃくの煮物
- ・ コーンのよせ揚げ
- ・ 肉野菜焼うどん
- ・ スパイシーサラダチキン
別途 ¥100

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。

11月19日 火曜日

和食でほっと

弁当

- ・ 照り焼きチキン
- ・ カツオ風味！和風唐揚げ
- ・ サバと大根の味噌煮
- ・ 豚のすき焼き風
- ・ ネギと紅ショウガのだし巻き
- ・ 大根のそぼろあんかけ
- ・ 厚揚げと小松菜のふくめ煮
- ・ 鶏とおまめさんの炊いたん
- ・ 焼き味噌うどん
- ・ 芋芋サラダ
別途 ¥100

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。

11月20日 水曜日

ビタミンCを取ろう！

弁当

- ・ とり天ポパイエッグ
- ・ レモンペッパー唐揚げ
- ・ サバのレモン焼き
- ・ 色どりホイコーロー
- ・ ハムと菜の花のキッシュ
- ・ キャベツとちくわの煮物
- ・ じゃがベーコン
- ・ ちくわの天ぷら
- ・ チンジャオ焼きそば
- ・ ブロッコリーとトマトのサラダ
別途 ¥100

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！

11月21日 木曜日

おかずランキング

弁当

- ・ 1位「エビフライ」
- ・ 2位「鶏の揚げ」
- ・ 3位「煮物」ひじき煮
- ・ 4位「オムレツ」
- ・ 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。

11月22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
- ・ 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

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！

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

11月25日

月曜日

UMAMI

弁当

- ・ トマト唐揚げ
- ・ ブロッコリー巻きカツ
- ・ 出し染み肉豆腐
- ・ 豚肉のオイスター炒め
- ・ オムレツ！海老ビスクソース

“旨味”という言葉はよく耳にしますが、海外ではそのまま「UMAMI」と表記され、いまや世界共通語になっています。本日はうまみの強い食材のメニューラインナップです。

- ・ ふっくらうす揚げとひじきの煮物
 - ・ キャベツのガーリックポトフ
 - ・ サラダチキンバジル風味
 - ・ 和風アンチョビパスタ
 - ・ 棒棒鶏サラダ
- 別途 ¥100

11月26日

火曜日

黒い

弁当

- ・ 黒い唐揚げ
- ・ チキンカツ～黒ソース～
- ・ 鯖の八丁味噌焼き
- ・ ハッシュドチキン
- ・ 黒ゴマオムレツ

黒い食材を集めてみました！

- ・ 具だくさんひじき煮
 - ・ 茄子の煮びたし
 - ・ こんにやく土手焼き
 - ・ 黒い焼きカレーうどん
 - ・ わかめサラダ
- 別途 ¥100

11月27日

水曜日

町イタ！リアン

弁当

- ・ チキンカツマルゲリータ
- ・ もも肉の赤ワイン煮込み
- ・ 厚揚げのブルスケッタ
- ・ 豚肉のイタリアンソテー
- ・ 玉ねぎのフリッタータ(玉子焼き)

みんな大好きイタリア料理の中でも、気さくに陽気に楽しめる町のイタリアン、略して“町イタ”！イタリア料理はユネスコ世界無形文化遺産に認定され、健康面でもメリットがあります。

- ・ ナスのカポターナ(煮込み)
 - ・ ポテトフライバーニャカウダソース
 - ・ ミートボールのトマト煮
 - ・ トマトペンネ
 - ・ 鶏とトマトとハブサラダ
- 別途 ¥100

11月28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

11月29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