



12月2日

月曜日

冬は生姜でしょうが～

弁当

- ・ジンジャーフライドチキン
- ・とり天生姜あんかけ
- ・サバの味噌煮
- ・豚の生姜焼き
- ・オムレツ～ジンジャークリームソース～

生姜は、身近な野菜であり、古くから漢方薬に使用されてきた生薬です。血行を良くする働きや、熱を作り出す働きなどがあり、身体を内部から温め、冷え性への効果があります。

- ・厚揚げ生姜そぼろあんかけ
- ・豚大根
- ・紅ショウガたっぷりお好み焼き
- ・和風焼きカレーうどん
- ・冷しゃぶサラダ

別途 ¥100

12月3日

火曜日

風邪に負けない

弁当

- ・さつまいも挟み揚げ
- ・鶏ムネ肉の塩麴からあげ
- ・鶏とメークインのタンドリー風炒め
- ・鶏とこんにゃくの醤油炒め
- ・菜の花とコーンのオムレツ

免疫力を高めてウイルスに負けない体作りを！免疫細胞の70%は腸に存在するといわれており、腸を元気にすることが免疫力向上につながります。

- ・里芋の煮っころがし
- ・白菜とベーコンの煮物
- ・肉焼売
- ・ソース焼きそば
- ・玉ねぎと鯖のサラダ

別途 ¥100

12月4日

水曜日

カニ派×エビ派

弁当

- ・蟹クリームコロッケ
- ・エビフライ～特製タルタル～
- ・チンゲン菜とかにかまの中華煮
- ・エビとブロッコリーのガーリック炒め
- ・あんかけカニ玉

日本人の大好きな2大甲殻類、エビ、そしてカニ！ あなたはどっち派！？

- ・大根と桜海老の煮物
- ・小松菜とかにかまのお浸し
- ・海老水餃子
- ・桜エビの塩焼きそば
- ・カニと海老のポテトサラダ

別途 ¥100

12月5日

木曜日

昭和グルメ

弁当

- ・昭和ハンバーグ
- ・定番☆肉じゃが
- ・サバの味噌煮
- ・豚の生姜焼き
- ・オムレツ☆ハヤシソース

ハンバーグ・オムライス・ナポリタン・生姜焼き・里芋の煮っころがしなど、洋食・和食を問わず、おうちで食べていた定番の家庭料理は、レトロで、あたたかみを感じる“昭和の味”！

- ・里芋の煮っころがし
- ・じゃがいもの昭和カレー
- ・ビーフコロッケ
- ・昭和ナポリタン
- ・マカロニサラダ

別途 ¥100

12月6日

金曜日

レモンは冬だもん

弁当

- ・レモンチキン南蛮
- ・レモン風味からあげ
- ・鶏と根菜のさっぱりレモン煮
- ・豚肉とキャベツの塩レモン炒め
- ・レモンバターオムレツ

酸っぱくて爽やかな味わいと香りのレモン。夏に使うイメージのレモンですが、実は旬は夏ではありません。実は国産レモンの旬は冬なのです。

- ・さつまいものレモン煮
- ・切干大根とこんにゃくの煮物
- ・肉焼売★レモン酢で
- ・鮭のレモンクリームパスタ
- ・レモンサラダチキンのサラダ

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



12月9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
- ・ツナとジャガイモのオムレツ

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。

- ・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

12月10日

火曜日

みんな大好き洋食

弁当

- ・デミハンバーグ
- ・海老フライ自家製タルタル
- ・チキンのトマト煮
- ・豚のケチャップ炒め
- ・スペイン風オムレツ

レストランの定食をイメージして献立を考えました。

- ・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
- ・赤ウインナーとコーン
- ・昔なつかしナポリタン
- ・ビーンズサラダ

別途 ¥100

12月11日

水曜日

お鍋だよ！全員集合

弁当

- ・鶏すき！
- ・鶏むね肉のみぞれ煮
- ・豚バラと白菜の煮物
- ・メークインとベーコンのポトフ
- ・煮卵と大根

鍋料理は、簡単なのに美味しく、ヘルシーに食べられる冬の定番料理です。体が温まったり、野菜をたくさん食べることができたり◎！今日は鍋料理を意識したメニューにしました。

- ・おでんの厚揚げ
- ・肉団子の鶏スープ煮
- ・スンドゥブ豆腐
- ・鍋焼きうどん
- ・ひじきサラダ

別途 ¥100

12月12日

木曜日

やっぱりチキン！

弁当

- ・自慢の唐揚
- ・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
- ・そぼろだし巻き

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。

- ・鶏とじゃがいものトマト煮込み
- ・じっくり鶏大根
- ・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

12月13日

金曜日

世界一周

弁当

- ・チキン65(南インド風から揚げ)
- ・コトレッタ(ミラノ風カツレツ)
- ・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
- ・じゃがいものトルティーヤ(オムレツ)

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

- ・インド！チャナマサラ(豆カレー)
- ・ラトウイユ
- ・台湾！水餃子
- ・ベトナム風焼きそば(ミーサオメン)
- ・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

12月16日

月曜日

**根菜で温活！**

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

- 弁当**
- ・レンコン挟み揚げ〜和風あん〜
  - ・さつまいも巻カツ
  - ・ごろっと鶏じゃが
  - ・さつまいもと豚のバター醤油炒め
  - ・人参のオムレツ

- ・切干大根の煮物
- ・きんぴらごぼう
- ・ミートコロッケ
- ・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

12月17日

火曜日

**気分が上がる**

なんとなく気分が晴れない、やる気が出ない、なんてことは誰にでもあります。そんな時は、食べ物の力を借りてみては？

- 弁当**
- ・チーズ香る！唐揚
  - ・とり天〜抹茶塩で〜
  - ・タルタル★サーモンフライ
  - ・豚バラ肉のオイスター炒め
  - ・ほうれん草と小エビの出汁巻き

- ・厚揚げと鯖の煮物
- ・鶏とごぼうの柳川
- ・サラダチキン！オレンジソース
- ・チョコレートが隠し味！ポロネーゼ
- ・和風オニオンサラダ  
別途 ¥100

12月18日

水曜日

**ほっと！HOT！**

体が芯まで冷える冬には、温かい料理が食べたくなりますね。そこで、今日はカラダを温めてくれる『熱』『辛』の2つのHOTグルメ

- 弁当**
- ・レッドホットチキン
  - ・チキンスープカレー
  - ・花椒香る麻婆厚揚げ
  - ・タットリタン(韓国風肉じゃが)
  - ・オムレツ〜チリマトソース

- ・切干大根のペペロン風
- ・豆のスパイス炒め
- ・旨辛！サラダチキン
- ・ブラック焼きそば
- ・ハムとコーンのブラックペッパー  
別途 ¥100

12月19日

木曜日

**喉の力、強化**

私たちが生きていく上で食べる・飲む・話すは、すべて喉を使うことです。意外と酷使している部分なんです。感染症対策にも有効です！

- 弁当**
- ・チキンカツ〜ハニーマスタード〜
  - ・レモンチキン南蛮
  - ・ムネ肉と厚揚げのおろし炒め
  - ・豚じゃが
  - ・かに玉風

- ・きざみオクラのおかか和え
- ・大根とちくわの関東炊き
- ・山芋のあおさ揚げ
- ・トマトとほうれん草のパスタ
- ・マカロニサラダ  
別途 ¥100

12月20日

金曜日

**中華四大料理**

「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。

- 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

- ・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



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



12月23日

月曜日

3種の唐揚げ

唐揚げと一言で言っても千差万別であり、定義としては食材を素揚げを薄くまぶして揚げたものとなります。その中でも鶏のから揚げに絞った厳選3種の唐揚げをどうぞ！

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
- 黒酢で仕上げた！彩り酢鳥
- 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
- ひじきの煮物
- 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

12月24日

火曜日

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ケ
- 香ばし！玉ねぎとり天
- 鶏むね肉の南蛮漬
- 豆豆スパイシー煮込み
- オムレツきのこクリームソース

- オクラのおかか和え
- 厚揚げとチンゲン菜の旨煮
- ポイルウインナー
- 鮭のクリームパスタ
- シャキシャキレンコンと玉子のサラダ  
別途 ¥100

12月25日

水曜日

クリスマスを意識

今日はクリスマスです！毎日ごはんでもクリスマスを意識して赤と緑を意識して弁当を作ってみました。少しだけクリスマス気分。

弁当

- Xmas！ロールカツ(オクラ巻カツ)
- ローストチキン
- ミートボールのトマト煮込み
- 鶏とほうれん草のクリーム煮
- トマトオムレツ

- カリフラワーとパプリカのコンソメ煮
- 手仕込みフライドポテト
- ウインナーのポトフ風
- ホームメイドケチャップのナポリタン
- ブロッコリーとトマトのサラダ  
別途 ¥100

12月26日

木曜日

こつこつ、カルシウム

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。

弁当

- ヨーグルトが決め手！タンドリーチキン
- チキンカツ★クリームソース
- 手作りチーズポテトコロッケ
- 豚とレンコンのピリ辛炒め
- 牛乳たっぴりオムレツ

- 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

12月27日

金曜日

縁起のいい

今年も大変お世話になりました。来年の皆様さらなる飛躍を祈念いたしまして、縁起の良いメニューにさせていただきましたm(\_)\_m

弁当

- チキン勝つ！デミソース
- 勝つお風味からあげ
- 点取り！とり天！
- 伸びろ！タケノコと鶏の炒め物
- 桜えびの出汁巻き

- winnerのポトフ
- 先が見える！レンコンのきんぴら
- まめに豆の炊いたん
- 太く長いおつきあい！焼うどん
- よろこんぶ！冷しゃぶのサラダ  
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

12月30日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

12月31日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

1月1日

水曜日

#N/A

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

1月2日

木曜日

#N/A

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

1月3日

金曜日

#N/A

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