

アーバンダイニング  **毎日ごはん** 週刊メニュー表

12月30日

月曜日

#N/A

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

12月31日

火曜日

#N/A

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

1月1日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

1月2日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

1月3日

金曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

**毎日
ごはん**



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



1月6日

月曜日

2025！金運UP

弁当

- ・チキンカツ～オーロラソース～
- ・鶏のから揚げ～カレー風味～
- ・鮭のムニエル。黄身タルタル
- ・鶏肉と小松菜の卵とじ
- ・チーズオムレツ

甘いもの(風水では甘いものが金運アップ)・丸いもの・金色(黄色)のもの・鶏肉(肉類の中で最も強い開運パワー)・卵(お金を引き寄せる力)・乳製品(お金を生み出す食材)がいいそうです！

- ・がんもとうずら卵の炊いたん
- ・コーンとむき枝豆のバターソテー
- ・ミートボールクリーム煮込み
- ・卵たっぷりカルボナーラ

・かぼちゃサラダ
別途 ¥100

1月7日

火曜日

食べるサプリ

弁当

- ・小松菜ミンチカツ
- ・パンプキングラタン
- ・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ろ
- ・赤ピーマンのオムレツ

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

1月8日

水曜日

玉子が好き

弁当

- ・たまご春巻
- ・オムチキンカツ
- ・明太ポテトチーズ焼き
- ・豚と卵の中華炒め
- ・オムレツ～オランダソース～

焼く、炒める、茹でる、生など、どの調理方法でもおいしく食べられて、和洋中どんな料理にも活躍してくれる卵。栄養価にも優れた卵。今日は「たまご料理」をテーマにしてみました。

- ・大根とうずら煮卵
- ・切干大根と人参の煮物
- ・ミートコロッケ
- ・カルボナーラ
- ・玉子サラダ

別途 ¥100

1月9日

木曜日

体を温めよう

弁当

- ・ネギたっぷり味噌ももカツ
- ・生姜を効かせた唐揚げ
- ・鶏とキャベツのカレー炒め
- ・ニラ玉
- ・ネギネギだし巻き

いつの間にやら足先や指先が冷たくなっていること、ありませんか？冷えは腰痛、ムクミの原因にも。青背魚や、生姜、ニンニク、ネギなどの食材が血行を促進し、体を温めます。

- ・サバ大根
- ・レンコンのきんぴら
- ・アジフライ
- ・ピリ辛チャプチェ
- ・和風アンチョビポテトサラダ

別途 ¥100

1月10日

金曜日

明太子の日

弁当

- ・明太唐揚げ
- ・チキンカツ明太マヨソース
- ・鶏モモ肉の明太チーズ焼き
- ・豚ともやしの炒めもの
- ・明太だし巻き

1月10日は明太子が生まれた日。そして昭和24年1月10日は、日本ではじめて明太子を販売した明太子の誕生日です。明太子はお正月にぴったりなほど縁起の良い食べ物なのです。

- ・ひじきとうす揚げの炊いたん
- ・大根とさつま揚げの煮物
- ・れんこんの明太和え
- ・明太パスタ
- ・明太ポテトサラダ

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



1月13日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

1月14日

火曜日

和洋折衷な

弁当

- ・ 照り焼きチキン★オープンデーソース
- ・ 鶏の竜田！香草揚げ
- ・ 鶏もものマヨグラタン
- ・ 豚バラのガーリックジンジャー炒め
- ・ オムレツの黒胡麻ソース

和洋折衷とは文字通り、和と洋の良いところを合わせた事を意味します。お料理でいう和洋折衷は、繊細な「日本料理」と華やかな「西洋料理」を取り入れたお料理をさします。

- ・ 大根とベーコンの煮物
- ・ インゲンの味噌バター和え
- ・ 小芋のフリットあおさかけ
- ・ カルボナーラうどん
- ・ 中華風ポテトサラダ

別途 ¥100

1月15日

水曜日

懐かし。給食グルメ

弁当

- ・ 鶏の竜田揚げ
- ・ 給食カレーチキン
- ・ 昭和ハムカツ
- ・ 豚とごぼうの炒め煮
- ・ 具たくさん玉子焼き！千草焼き

ふとしたときに「給食」を思い出すことってありませんか？今日は、あの日の気持ち、あの日の思い出、あの日の自分、あの日の夢、それぞれの小学校時代を振り返ってみませんか？

- ・ チリコンカーン
- ・ ABCポトフ
- ・ ちくわの磯辺揚げ
- ・ 昭和の給食ナポリタン
- ・ スパゲティーサラダ

別途 ¥100

1月16日

木曜日

疲労に負けない

弁当

- ・ ポパイエッグとり天
- ・ 菜の花のクリームコロッケ
- ・ 照り焼きチキン
- ・ ツナと厚揚げとピーマンチャンプルー
- ・ キャベツだし巻き

脳やからだに酸素を送る鉄は、貧血や疲労を防いでくれる救世主。さらに鉄の吸収を高めるビタミンCも一緒に摂れる嬉しいメニュー！

- ・ お豆さんと小松菜の煮物
- ・ 切干大根とこんにゃくの煮物
- ・ きくらげと高野豆腐の煮物
- ・ 鮭とほうれん草のクリームパスタ
- ・ しめじとコーンのサラダ

別途 ¥100

1月17日

金曜日

ポチャ(韓国居酒屋)

弁当

- ・ ヤンニョムチキン
- ・ キムマリ(海苔巻き天ぷら)
- ・ チムタク(鶏の甘辛煮)
- ・ 豚こまプルコギ
- ・ ナムルケランマリ(玉子焼き)

ポチャとは、韓国の『飲み屋屋台』のことです。韓国の人気ドラマや映画に登場し、度々話題となっています。今日はポチャ気分です！

- ・ 大根のカクテキ風煮込み
- ・ ビビンマンドゥ(餃子)
- ・ キムチチヂミ
- ・ 彩りチャプチェ
- ・ 蒸し鶏チョレギサラダ

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

1月20日

月曜日

満腹で低カロリー

満腹食べても低カロリーな献立。空腹感知らずの、食べ応えと栄養バランスを重視したメニューを集めました。

弁当

- ・レンコン挟み揚げ
- ・ムネ肉のピリ辛南蛮漬け
- ・鶏むね肉で鶏じゃが
- ・蒸し豚とブロッコリーのおかか和え
- ・菜の花とコーンのオムレツ

- ・高野豆腐とインゲンの炊いたん
- ・焼き厚揚げのあんかけ
- ・海老水餃子
- ・春雨で焼きそば

・コーンサラダ

別途 ¥100

1月21日

火曜日

5色バランス

食材を見た目の色で「赤・白・黄・緑・黒」の5色に分類し、5色の食材をそろえることで、自然と食材の種類が増え、必要とされる栄養素をバランスよく摂ることに繋がります

弁当

- ・赤！オモニの唐揚げ
- ・白！レンコン挟み揚げ
- ・黄！トウモロコシのよせ揚げ
- ・赤！豚バラと赤ピーマンの炒め物
- ・黄！プレーンオムレツ〜クリームソース〜

- ・白！大根の塩こうじ煮
- ・緑！小松菜とうす揚げの煮物
- ・黒！わかめと厚揚げの煮物
- ・緑！ほうれん草のジェノベーゼ
- ・黒！海苔と蒸し鶏のサラダ

別途 ¥100

1月22日

水曜日

昭和グルメ

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”！

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
- ・ひき肉と玉ねぎのオムレツ

- ・白菜とツナの煮物
- ・ウスターソースが決めて！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

1月23日

木曜日

中華の力

ランチといえば食欲そそる中華！？中華の定番を集めてみました。

弁当

- ・中華屋さんの唐揚げの粉で！
- ・肉団子の甘酢
- ・白身フライ中華あんかけ
- ・回鍋肉
- ・かに玉風

- ・白菜の中華煮
- ・切干大根ときくらげの煮物
- ・お肉たっぷり蒸し焼売
- ・オイスター焼きそば
- ・棒棒鶏サラダ

別途 ¥100

1月24日

金曜日

野菜をおいしく

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。

弁当

- ・ほぼピーマンのミンチカツ
- ・ムネ肉の色どり南蛮漬け
- ・鶏と野菜のチャンプルー
- ・豚ともやしの甘辛炒め
- ・ネギたっぷりのだし巻き

- ・色どりきんぴらごぼう
- ・インゲン胡麻和え
- ・ラタトゥイユ
- ・野菜たっぷりビーフン
- ・和風ポテトサラダ

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



1月27日

月曜日

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
- ・ムネ肉とキャベツのカレー炒め
- ・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
- ・シビ辛！麻婆春雨
- ・豆腐サラダ
別途 ¥100

1月28日

火曜日

20品目以上摂ろう

弁当

- ・ブロッコリーと人参の巻きカツ
- ・ポテトチーズ挟み揚げ
- ・八宝菜
- ・色どりプルコギ
- ・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

1月29日

水曜日

北海道物産展

弁当

- ・北海道★ザンギ
- ・チキンスープカレー
- ・鮭のちゃんちゃん焼き
- ・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
- ・いももち
- ・焼き味噌ラーメン
- ・コーンサラダ
別途 ¥100

1月30日

木曜日

白い

弁当

- ・チーズフォンデュ唐揚げ
- ・白身フライ～自家製タルタル～
- ・鶏のクリーム煮
- ・豚とカリフラワーの炒め物
- ・オムレツホワイトソース

白い食材を集めてみました！

- ・白菜の塩麴煮
- ・大根の白湯煮
- ・サラダチキン～自家製チーズマヨ～
- ・カルボナーラ
- ・白いポテトサラダ
別途 ¥100

1月31日

金曜日

昼メシグランプリ

弁当

- ・カツカレー
- ・から揚げ
- ・親子丼のあたま
- ・豚の生姜焼き
- ・ケチャップオムレツ

一日の楽しみのひとつでもあるランチ。毎日のお昼ご飯を糧に仕事や勉強を頑張る人も多いのではないのでしょうか。みんなが一番お昼に食べたいくなるのは何なのでしょう？

- ・出し染み肉じゃが
- ・ポテトコロッケ
- ・お好み焼き
- ・ミートスパゲッティ
- ・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