



2月3日

月曜日

華麗なるカレー

弁当

- ・ タンドリー唐揚げ
- ・ チキンカツ～カレーマヨソース～
- ・ ポテトチーズのカレーグラタン
- ・ 野菜炒めカレー風味
- ・ ジャガイモのオムレツ

天才アスリートが毎朝カレーを食べているのとのことで、「朝カレーブーム」が起きたのも記憶に新しいところ。カレーに含まれる「クルクミン」は病原菌と戦う免疫力のサポーターです。

- ・ キャベツと人参のチャーシュー(酢の物)
- ・ コーンとほうれん草のバターソテー
- ・ 赤ウインナーとブロッコリー
- ・ カレー焼きそば
- ・ ツナコーンサラダ

別途 ¥100

2月4日

火曜日

ビタミンB1で活カアップ

弁当

- ・ サツマイモの豚肉巻きカツ
- ・ 鶏むね肉の胡麻揚げ
- ・ 回鍋肉
- ・ 豚とインゲンの卵とじ
- ・ あおさの出し巻き

ビタミンB1で糖質をエネルギーに変え、毎日の活力を生み出します。とにかく今日も元気に過ごしましょう！

- ・ お豆さんの炊いたん
- ・ 厚揚げと切干大根の炊き合わせ
- ・ 水餃子～ゴマダレ～
- ・ 明太子パスタ
- ・ ハムとコーンのサラダ

別途 ¥100

2月5日

水曜日

日本ご当地料理

弁当

- ・ 淡路島！玉ねぎミンチカツ
- ・ 愛媛！せんざんき(鶏のから揚げ)
- ・ 静岡おでん
- ・ 青森県！バラ焼き
- ・ 和歌山！はしもとオムレツ

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
- ・ 秋田！横手やきそば
- ・ 高菜明太ポテトサラダ

別途 ¥100

2月6日

木曜日

睡眠の質を上げる

弁当

- ・ ほうれん草のクリームコロッケ
- ・ 鶏むね肉の塩麹唐揚げ
- ・ ムネに肉のガーリックチーズ焼き
- ・ 豚とキャベツのクリーム煮
- ・ 長芋のオムレツ

体や脳によい食事があるように、睡眠にもよい食事があるのです。睡眠の質を高めるために欠かせないアミノ酸が取れる献立にしました。午後から居眠り注意！！

- ・ 白滝と白菜の煮物
- ・ ひじきと桜えびの煮物
- ・ ムネ肉のよだれ鶏
- ・ 麻婆ナス春雨
- ・ 海老とトマトのコブサラダ

別途 ¥100

2月7日

金曜日

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
- ・ トマトとチーズのサラダ

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

2月10日

月曜日

脳をチューンアップする

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。

弁当

- ・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
- ・鶏とポテトのチーズ焼き
- ・豚とアスパラのバター醤油炒め
- ・ほうれん草だし巻き

- ・大豆の含め煮
- ・白滝と小松菜の煮物
- ・アジフライ
- ・オイスター焼きそば
- ・玉子たっぷりポテトサラダ

別途 ¥100

2月11日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

2月12日

水曜日

冬が旬

“今が旬”と呼ばれる食べ物には、冬なら温めるといったように、体にうまく働きかけてくれるものがたくさんあります。

弁当

- ・豚と白菜のロールかつ
- ・さつまいもの挟み揚げ
- ・サワラの西京焼き
- ・春菊たっぷり豚のすき焼き風
- ・かに玉風

- ・大根の味噌煮
- ・ブロッコリーとレンコンの胡麻和え
- ・ウインナーとキャベツのポトフ
- ・明太パスタ
- ・里芋のポテトサラダ

別途 ¥100

2月13日

木曜日

さよならコレステロール

血中コレステロール値が高くなると、動脈硬化などの血管疾患を引き起こす原因になります。青魚や食物繊維などLDL・HDLコレステロール値の改善のための献立です！血管を健康に！

弁当

- ・アジの唐揚げレッドカレーソース
- ・ムネ肉唐揚げなめ茸ソース
- ・白身フライ中華あんかけ
- ・ごぼうのきんぴら
- ・豚ときらげの卵炒め

- ・大根とこんにやくとちくわの煮物
- ・ひじきとうす揚げの煮もの
- ・ミートボールのケチャップ煮
- ・屋台風ソース焼きそば
- ・海藻サラダ

別途 ¥100

2月14日

金曜日

韓国ドラマ食堂

弁当

- ・韓国風フライドチキン
- ・ヤンニョムチキン
- ・タットリタン(韓国風肉じゃが)
- ・ゆで豚「ポッサム」風
- ・ケランマリ(韓国風卵焼き)

おうち時間の過ごし方といえば、今や定番となった“韓ドラ鑑賞”。ドラマに登場する韓国料理が並ぶ食事シーンを観ると、なんだか無性に「韓国料理」が食べたくなりますよねー

- ・韓国風うずら卵とピーマンの煮物
- ・ピリ辛スンドゥブ
- ・もちもち野菜チジミ
- ・甘辛チャブチェ
- ・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

2月17日

月曜日

肩こり解消

弁当

- ・梅酢★チキン南蛮
- ・ムネ肉のミュンヘン風唐揚
- ・ネギたっぷり！照り焼き
- ・肉野菜の胡麻炒め
- ・鶏ひき肉のオムレツ

乳酸がコリの原因と言われています。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

2月18日

火曜日

幕の内

弁当

- ・鶏ももの唐揚げ幕の内Ver
- ・海老天～特製醤油ダレ～
- ・鮭の幽庵焼き
- ・鶏大根
- ・玉子焼きかまぼこ添え

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！

- ・根菜の炊き合わせ
- ・がんもどきと根菜の煮物
- ・肉焼売とウインナー
- ・五目焼きそば
- ・厚揚げと鶏のサラダ

別途 ¥100

2月19日

水曜日

タンパク質！鶏三昧

弁当

- ・鶏と白菜のミンチカツ
- ・さつまいもの挟み揚げ
- ・鶏とほうれん草のクリーム煮
- ・豚と小松菜の卵とじ
- ・菜の花オムレツ

ヘルシーなイメージのある鶏肉には、豊富なタンパク質やビタミン、コラーゲンなど嬉しい栄養素がたくさん詰まっています。

- ・ブロッコリーとコーンのバターソテー
- ・大根のおでん風
- ・鶏とレンコンのピリ辛炒め
- ・焼き！鍋焼きうどん
- ・大根と鶏ミンチのサラダ

別途 ¥100

2月20日

木曜日

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
- ・南瓜とひき肉のサラダ

別途 ¥100

2月21日

金曜日

北陸グルメ

弁当

- ・金沢カツカレー
- ・北陸カニクリームコロッケ
- ・とり野菜みそ
- ・鶏と野菜の治部煮
- ・とろろ昆布のだし巻き

北陸と言えば海の幸を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。もちろん、海の幸はどれも絶品ですが、他にも歴史あるユニークなグルメが北陸にはあふれています。

- ・ぶり大根
- ・石川ジャンボ焼売
- ・富山おでんの焼きちくわ
- ・富山ブラック焼きそば
- ・越前おろし蕎麦サラダ

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



2月24日

月曜日

弁当

2月25日

火曜日

カラフル！デトックス

弁当

体内をリフレッシュするデトックステーマ。ビタミン豊富なカラフルな野菜や食材で、体に元気を与えましょう。

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ 色どり！酢鶏
- ・ カラフル！八宝菜
- ・ 赤ピーマンとキャベツの回鍋肉
- ・ ほうれん草と人参のオムレツ
- ・ 菜の花とパプリカの煮びたし
- ・ 赤ウインナーのポトフ
- ・ むき枝豆とコーンの炒め物
- ・ サバとカラフルピーマンの Pasta
- ・ 玉子とトマトのサラダ

別途 ¥100

2月26日

水曜日

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

- ・ チキン64(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
- ・ タイ！ガパオ炒め
- ・ スペイン！じゃがいものオムレツ
- ・ 中華！麻婆厚揚げ
- ・ アメリカ！チリコンカン
- ・ 台湾！水餃子
- ・ ハワイ式焼きそば！チャウメン
- ・ ギリシャ！タラモサラダ

別途 ¥100

2月27日

木曜日

海老ざんまい

弁当

日本人が世界一食していると言われていた『海老』。記憶力、免疫力アップなど健康にもさまざまな効果があり、やはり魅力の食材であることは間違いのないようです。

- ・ 海老フライ
- ・ 海老とムネ肉のミンチカツ
- ・ さくら海老とり天
- ・ 海老風味★肉野菜炒め
- ・ オムレツの海老クリームソース
- ・ オクラと桜えびの和え物
- ・ じゃがいものビスク煮込み
- ・ 海老水餃子
- ・ 上海風焼きそば
- ・ トマトと海老のコブサラダ

別途 ¥100

2月28日

金曜日

町。中華

弁当

地域に愛され続ける、中華料理中心の大众食堂。それらを総称して「町中華」と呼びます。昔から愛され続ける、古き良き昭和の味わい！今日はそんなメニューにしました。

- ・ 鶏のから揚げ
- ・ とり天！チリソース炒め
- ・ マーボー豆腐
- ・ 豚肉ときくらげの卵炒め
- ・ かに玉風
- ・ 八宝菜
- ・ 春巻き
- ・ 焼き餃子
- ・ 中華焼きそば
- ・ 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

3月3日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

3月4日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

3月5日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

3月6日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥100

3月7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