



3月3日

月曜日

ひな祭り

ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う意味が込められます。ひな祭りの行事食の意味が分かると、食べるのもさらに楽しくなりますね。

弁当

- ・唐揚げひな祭りバージョン
- ・チキンカツ～和風オーロラソース～
- ・さくら海老とり天
- ・むき枝豆とハムの炒め物
- ・もも色オムレツ

- ・ブロッコリーとウインナーのポトフ
- ・大根の海老だしで炊いたん
- ・サラダチキン梅ソース
- ・明太子とほうれん草の Pasta
- ・ハムとコーンのサラダ

別途 ¥120

3月4日

火曜日

肌すこやか

カサカサ肌は、皮脂の分泌量や肌の水分不足が原因！食事から肌環境を整えましょう。ビタミンC、E、たんぱく質などが新陳代謝を高め、血行促進し、肌にハリと潤いを与えます。

弁当

- ・キャベツたっぷりミンチカツ
- ・トマト唐揚げ
- ・鶏じゃが
- ・豚肉と3色ピーマンのオイスター炒め
- ・枝豆のオムレツ

- ・豆カレー
- ・レンコンのきんぴら
- ・イワシフライ
- ・ビタミンC！野菜焼きそば
- ・ブロッコリーとひじきのサラダ

別途 ¥120

3月5日

水曜日

昼メシグランプリ

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？

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

- ・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 ¥120

3月6日

木曜日

よく噛んで

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。

弁当

- ・レンコン挟み揚げ
- ・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

- ・ごぼうと蓮根のきんぴら
- ・切干大根とこんにゃくの煮物
- ・コーンよせ揚げ
- ・肉野菜焼うどん
- ・スパイシーサラダチキン

別途 ¥120

3月7日

金曜日

ミンチカツの日

今日は3月7日、“メンチカツの日”です。3(ミ)と7(シチ)の語呂合わせから味のちぬやが2009年に日本記念日協会に申請し、認定された記念日が“メンチカツの日”なんです！

弁当

- ・鶏ミンチカツ
- ・野菜ミンチカツ
- ・トウモロコシバター醤油ミンチカツ
- ・鶏とインゲンの卵とじ
- ・トマトオムレツ

- ・白菜とベーコンの煮物
- ・厚揚げと切干大根の炊き合わせ
- ・ウインナーコーン
- ・春雨焼きそば
- ・ハムとコーンのサラダ

別途 ¥120

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

3月10日

月曜日

酢の魅力

本日は「さ(3)く(9)さん」(酢酸)の日ですよ！酢には心筋梗塞や動脈硬化といった病気を予防するよい効果があるといわれています。健康的な体を保つために、酢を取りましょう！

弁当

- ・黒酢で仕上げた酢鶏
- ・ 茄子挟み揚げ甘酢あんかけ
- ・ 鶏の南蛮漬け
- ・ 豚と厚揚げの甘酢炒め
- ・ 寿司屋の玉子焼き
- ・ ひじきのマヨネーズ和え
- ・ 鶏と大根のさっぱり煮込み
- ・ 豚水餃子～自家製酢醤油で～
- ・ ミートスパゲティ
- ・ トマトとブロッコリーのバジルサラダ
別途 ¥120

3月11日

火曜日

20品目以上摂ろう

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！

弁当

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ とり天中華あんかけ
- ・ 八宝菜
- ・ 色どりプルコギ
- ・ コーンとベーコンのオムレツ
- ・ 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
- ・ 玉子ポテトサラダ
別途 ¥120

3月12日

水曜日

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ッケ
- ・ 香ばし！玉ねぎとり天
- ・ ムネ肉のチーズ焼き
- ・ 豆豆スパイシー炒め
- ・ 牛乳たっぷりオムレツ
- ・ オクラのおかか和え
- ・ ひじきとほうれん草の煮物
- ・ ボイルウインナー
- ・ 玉子たっぷりカルボナーラ
- ・ ポテトとハムのサラダ
別途 ¥120

3月13日

木曜日

金運UPで開運

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！

弁当

- ・ チキンカツ～黄金ソース～
- ・ 鶏のから揚げ★玉子タルタル
- ・ ムネ肉西京焼き
- ・ 鶏肉と小松菜の卵とじ
- ・ 黄色いチーズオムレツ
- ・ がんもとうずら卵の炊いたん
- ・ 彩りお豆さんの煮もの
- ・ ミートボールカレー煮込み
- ・ チンジャオロース焼きそば
- ・ かぼちゃサラダ
別途 ¥120

3月14日

金曜日

大人のお子様ランチ

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！

弁当

- ・ 赤ワイン仕立てのデミハンバーグ
- ・ 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
- ・ プレーンオムレツ
- ・ スペイン風オムレツ
- ・ ガーリックポテト
- ・ ミートコロッケ
- ・ 茄子とひき肉のパスタ
- ・ マカロニサラダ
別途 ¥120



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17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
- ・鶏むね肉で塩鶏じゃが
- ・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
- ・彩りチャプチェ
- ・コーンサラダ

別途 ¥120

3月18日

火曜日

目チカラ復活

パソコンやスマートフォンの使用で、目が疲れてませんか？今日は、別名、目のビタミンと呼ばれるビタミンAを多く含んだ献立しました。

弁当

- ・人参ミンチカツ
- ・チキン南蛮～卵黄タルタル～
- ・八宝菜
- ・ニラ玉
- ・ほうれん草のだし巻き
- ・厚揚げと小松菜の炊いたん
- ・ひじきとほうれん草の煮物
- ・かぼちゃコロッケ
- ・ホームメイドケチャップのナポリタン
- ・わかめサラダ

別途 ¥120

3月19日

水曜日

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

- ・玉ねぎとり天！オニオンカレーソース
- ・ほぼコーンのミンチカツ
- ・鶏ちゃん焼き
- ・豚ともやしの甘辛炒め
- ・キャベツのオムレツ
- ・色どりきんぴらごぼう
- ・インゲン胡麻和え
- ・レンコンのフライ
- ・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 ¥120

3月20日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

3月21日

金曜日

居酒屋っぽい

居酒屋メニューはどれも食べやすくおいしく、つつい箸が進む魅力的なメニューばかりですね。しかもご飯にも相性抜群です！

弁当

- ・名物！鶏のから揚げ
- ・手作り★甘辛つくね
- ・自家製タルタルのチキン南蛮
- ・豚ともやしの炒めもの
- ・手作りだし巻き
- ・ひじきとうす揚げの煮物
- ・ポイルウインナー
- ・揚げたこ焼き
- ・海鮮塩焼きそば
- ・ポテトサラダ

別途 ¥120



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24日

月曜日

黒い

黒い食材を集めてみました！

弁当

- ・海苔巻きチキン
- ・黒い唐揚げ
- ・もも肉の八丁味噌焼き
- ・ハッシュドチキン
- ・オムレツ～黒ゴマソース～
- ・ひじき煮
- ・茄子と厚揚げの煮びたし
- ・こんにゃくの土手煮
- ・極黒焼きそば
- ・わかめサラダ

別途 ¥120

3月25日

火曜日

菌カトレーニング

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！

弁当

- ・鶏もも肉の味噌漬け焼き
- ・チキンカツチーズソース
- ・豚キムチ
- ・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
- ・大豆のシーザーサラダ

別途 ¥120

3月26日

水曜日

ミックスフライ

“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！

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
- ・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 ¥120

3月27日

木曜日

沖縄なんくるないさー

南国には南国ならではの食べ物があります。日本の食べ物シリーズ沖縄編！多くの島と美しい海と雄大な自然を抱える沖縄県のグルメのお弁当です。

弁当

- ・チキンカツ～タコライス風～
- ・鶏の沖縄天ぷら
- ・鱈の唐揚げ
- ・豆腐チャンプルー
- ・アーサー(あおさ)の玉子焼き
- ・ニンジンシリシリ
- ・厚揚げの沖縄おでん風
- ・ヒラヤーチー(沖縄風お好み焼き)
- ・焼き沖縄そば
- ・豚の甘辛煮サラダ

別途 ¥120

3月28日

金曜日

名古屋めし

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。

弁当

- ・海老ふりやー
- ・名古屋味噌カツ
- ・青菜の炒めもの
- ・ひき肉とニラの炒め物(台湾ラーメン風)
- ・あんかけ！厚焼き卵
- ・大根の味噌おでん
- ・若竹煮
- ・厚揚げ味噌田楽
- ・名古屋イタリアンスパゲティ
- ・えび天サラダ

別途 ¥120

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31日

月曜日

3種の南蛮

ポルトガル人が日本へたどり着くまでに訪れた東南アジアやインドのエッセンスが入り混じった「エスニック料理」のことを「南蛮料理」と呼ぶようになりました。

弁当

- 王道！チキン南蛮
- 焼きチキン南蛮
- さっぱりマリネ風チキン南蛮
- 回鍋肉
- 紅ショウガの出汁巻き
- 切干大根とインゲンの煮物
- ほうれん草のお浸し
- ミートコロケ
- 彩りチャプチェ
- ポテトサラダ

別途 ¥120

4月1日

火曜日

弁当

- .
- .
- .
- .
- .

別途 ¥120

4月2日

水曜日

弁当

- .
- .
- .
- .
- .

別途 ¥120

4月3日

木曜日

弁当

- .
- .
- .
- .
- .

別途 ¥120

4月4日

金曜日

弁当

- .
- .
- .
- .
- .

別途 ¥120

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