



3月31日

月曜日

3種の南蛮

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

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。

- 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

春のエネルギーチャージ

弁当

- 菜の花とり天
- 小松菜ミンチカツ
- ムネ肉レモンペッパー焼き
- 豚と春菊のすき焼き風
- オムレツ梅クリームソース

春は植物が育つ季節です。冬の間にため込んだエネルギーを発散して、植物はぐんぐん育ちます。生命力あふれた春野菜を食べて、私たちもパワフルなエネルギーをチャージしましょう。

- ひじきと大豆の煮物
- 厚揚げの甘煮
- アスパラとコーンのバターソテー
- チンジャオロース焼きそば
- サラダチキンとむき枝豆のサラダ

別途 ¥120

4月2日

水曜日

味わいしっかり減塩

弁当

- 人参とトマトのミンチカツ
- とり天生姜あんかけ
- ムネ肉南蛮漬け
- 茄子とひき肉のピリ辛炒め
- お出したっぷり！玉子焼き

塩分は控えたいけど、おいしくなきゃ嫌だ！そんな要望に応えるメニュー。高血圧や糖尿病に配慮できる、食材の旨味やダシを生かした味わいしっかりの献立です。

- ラトウイユ
- 白菜とベーコンの煮物
- アジフライ
- かつおだし！焼うどん
- バジルポテトサラダ

別途 ¥120

4月3日

木曜日

中華の力

弁当

- 香味★油淋鶏
- とり天チリソースがけ
- 肉団子の甘酢
- 彩り回鍋肉
- かに玉風

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。

- 八宝菜
- 厚揚げとチンゲン菜の旨煮
- 蒸しどりねぎソース
- 中華焼きそば
- 棒棒鶏サラダ

別途 ¥120

4月4日

金曜日

カフェごはん

弁当

- 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

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。

- ひじきのカラフルマヨネーズ和え
- ブロッコリーとパプリカの炒めもの
- 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 ¥120

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

4月7日 月曜日

お花見。桜満開

今年の近畿の桜は、平年よりやや早めの開花となりそうです。前回3月17日の予想から大きな変化はなく、今日4月1日が満開予想となっています。

弁当

- ・ から揚げ！お花見バージョン
- ・ ウインナー巻きカツ
- ・ さくらとり天
- ・ むき枝豆とウインナーの卵炒め
- ・ 菜の花オムレツ。桜ソース
- ・ 大根をビーツで炊いたん
- ・ 白菜とベーコンの洋風煮
- ・ サラダチキン～梅明太ソース～
- ・ 鮭とグリーンピースのペロンチーノ
- ・ ハムとコーンのサラダ

別途 ¥120

4月8日 火曜日

DHAで体メンテナンス

DHAを摂取することで血をサラサラにし、コレステロールの値を下げ、善玉コレステロールを増やしてくれます。

弁当

- ・ 鯖の竜田揚げ
- ・ アジフライ～自家製タルタル～
- ・ 鰹の味噌ちゃんちゃん焼き
- ・ ダッカルビ
- ・ ツナオムレツ
- ・ 大根のサバ缶煮
- ・ カツオだしで炊いたおまめさん
- ・ 海鮮水餃子
- ・ 鯖のネギ塩焼きそば
- ・ ブロッコリーとツナのサラダ

別途 ¥120

4月9日 水曜日

赤い

情熱の赤！赤い食材を集めました！

弁当

- ・ オモニの唐揚
- ・ 厚切りチキンカツ！トマトソース
- ・ サーモンチャップ
- ・ 赤ピーマンと豚のオイスター炒め
- ・ オムレツマトソース
- ・ 人参のきんぴら
- ・ ウインナーのトマトポトフ
- ・ 南瓜と大豆のラタトゥイユ
- ・ コチジャン焼きそば
- ・ トマトとペンネのサラダ

別途 ¥120

4月10日 木曜日

ミネラル注入！

不足すると体調不良を引き起こすミネラル。体内で作ることができないため、食事を通じて絶えず摂取する必要があります。

弁当

- ・ 海老香る！桜チキン南蛮
- ・ 回鍋肉巻き
- ・ ムネ肉の南蛮漬け
- ・ ジャーマンチキン
- ・ ほうれん草のオムレツ
- ・ インゲンの胡麻和え
- ・ ブロッコリーとツナの和え物
- ・ ちくわの磯部揚げ
- ・ ウインナーとコーンのチーズ Pasta
- ・ 塩コブの冷しゃぶサラダ

別途 ¥120

4月11日 金曜日

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
- ・ ムネ肉で油淋鶏！
- ・ タンドリー唐揚げ
- ・ 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
- ・ 切干大根と人参の煮物
- ・ 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 ¥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



4月14日

月曜日

ビタミンCを取ろう！

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！

弁当

- ・レモン唐揚げ
- ・レンコンはさみ磯部揚げ
- ・ムネ肉とキャベツの南蛮漬
- ・カラフルピーマンの回鍋肉
- ・ハムとほうれん草のオムレツ

- ・鶏ミンチとブロッコリーの炒め物
- ・小松菜とうす揚げのおひたし
- ・蒸しどりねぎソース
- ・明太子と豆苗のパスタ
- ・カリフラワーのサラダ

別途 ¥120

4月15日

火曜日

和食でほっと

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。

弁当

- ・カツオ風味！和風唐揚げ
- ・鶏じゃが
- ・ももの照り焼き
- ・豚肉のすき焼き風
- ・ネギと紅ショウガのだし巻き

- ・ひじきとちくわの煮物
- ・厚揚げと小松菜のふくめ煮
- ・大根のそぼろあんかけ
- ・明太焼きうどん
- ・インゲンの胡麻サラダ

別途 ¥120

4月16日

水曜日

みんな大好き洋食

レストランの定食をイメージして献立を考えました。

弁当

- ・デミハンバーグ
- ・海老フライ自家製タルタル
- ・鶏のトマト煮
- ・豚のケチャップ炒め
- ・オムレツ！クリームソース

- ・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
- ・グリルソーセージ
- ・鮭のクリームパスタ
- ・ビーンズサラダ

別途 ¥120

4月17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
- ・鶏のクリーム煮
- ・豚とレンコンのピリ辛炒め
- ・牛乳たっぷりオムレツ

- ・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 ¥120

4月18日

金曜日

良い歯の日

「よ(4)い(1)歯(8)」の語呂合せを元に制定。歯の原料となるカルシウム、エナメル質を強化するビタミンA、象牙質をつくるビタミンCを含む食べ物は歯を強くする食べ物です。

弁当

- ・人参ミンチカツ
- ・ほうれん草かしわ天
- ・焼きムネ肉のおろしあんかけ
- ・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～

- ・八宝菜
- ・レンコンのきんぴら
- ・かぼちゃコロッセ
- ・焼き味噌ラーメン
- ・ブロッコリーとツナのサラダ

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



4月21日

月曜日

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

- ・ 3種のチーズ唐揚げ
- ・ とり天～抹茶塩で～
- ・ 鶏むね肉のパセリバター焼き
- ・ 豚バラ肉のオイスター炒め
- ・ ほうれん草とジャガイモのオムレツ
- ・ 厚揚げと鯖の煮物
- ・ 鶏とごぼうの柳川
- ・ サラダチキン！トマトソース
- ・ チョコレートがが隠し味！ポロネーゼ
- ・ マカロニサラダ

別途 ¥120

4月22日

火曜日

おかずランキング

入ってる嬉しい、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。

弁当

- ・ 1位「玉子焼き」
- ・ 2位「鶏の揚げ」
- ・ 3位「煮物」ひじき煮
- ・ 4位「海老フライ」
- ・ 5位「生姜焼き」
- ・ 6位「きんぴらごぼう」
- ・ 7位「焼き魚」サバの塩焼き
- ・ 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 ¥120

4月23日

水曜日

世界一周

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

弁当

- ・ バッファローチキンウィング
- ・ コトレッタ(ミラノ風カツカツ)
- ・ 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
- ・ スペイン！じゃがいものオムレツ
- ・ 韓国！厚揚げのチゲ鍋
- ・ 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 ¥120

4月24日

木曜日

肩こり解消

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。

弁当

- ・ 梅酢★チキン南蛮
- ・ ムネ肉のミュンヘン風唐揚げ
- ・ 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
- ・ 切干大根の梅おほか
- ・ 切り干し大根とこんにゃくの煮物
- ・ 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 ¥120

4月25日

金曜日

韓国風にマシッソ

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。

弁当

- ・ ヤンニョムチキン
- ・ キムマリ(春雨の海苔巻き天ぷら)
- ・ 鶏の韓国風胡麻煮
- ・ チュクポックム(豚のコチジャン炒)
- ・ 韓国風玉子焼きケランマリ
- ・ 切干大根とアスパラ韓国風
- ・ 白菜と青じそのナムル
- ・ ニラチヂミ
- ・ 平打ち麺のもちもちチャプチェ
- ・ 鶏むね肉のチョレギサラダ

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

4月28日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

4月29日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

4月30日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

5月1日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

5月2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