



5月5日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥120

5月6日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥120

5月7日

水曜日

新緑グリーン

弁当

- ・ とり天★抹茶塩で
- ・ オクラと鶏むね肉の南蛮漬け
- ・ 鶏もも肉のグリル～ディアボロ風～
- ・ 小松菜と豚肉のみそ炒め
- ・ ほうれん草のオムレツ
- ・ インゲンの胡麻和え
- ・ むき枝豆とコーンの炒め物
- ・ 水餃子～青ネギソース～
- ・ ジェノベーゼパスタ
- ・ ブロッコリーとひき肉のサラダ

色彩心理学的に、緑色には心身の疲れを癒やして緊張を和らげ、気持ちを穏やかにするリラックス効果があるとされます。5月病を吹き飛ばせ！

別途 ￥120

5月8日

木曜日

飛んでいけ！ストレス

弁当

- ・ ブロッコリー肉巻き
- ・ 明太からあげ
- ・ レモンチキン南蛮
- ・ 豚とほうれん草の卵とじ
- ・ 桜えびの出汁巻き
- ・ 切り干し大根と小松菜の煮物
- ・ 厚揚げとチンゲン菜の中華煮
- ・ バターコーン
- ・ サバと水菜のパスタ
- ・ コーンとむき枝豆のサラダ

別途 ￥120

ストレスに負けない身体づくりは、毎日のバランスの良い食生活から！ストレスに有効とされる、ビタミンCやB群、カルシウムなどを豊富に含むレシピを集めました。

5月9日

金曜日

艦めし

弁当

- ・ 「元祖海軍」カレイライス
- ・ 野菜たっぷりキーマカレー
- ・ 和風チロリン揚げ(鶏の唐揚げ)
- ・ ちよだ特製大人洋食(いもの炒め煮)
- ・ かに玉～甘酢あん～
- ・ 浦上そぼろ(豚と野菜の炒め煮)
- ・ 里芋のタコ焼き風
- ・ パンプキンコロケ
- ・ 塩焼きそば
- ・ 棒棒鶏サラダ

別途 ￥120

「艦めし」とは、海上自衛隊の艦艇で、隊員たちに食べられている食事のことです。「必要な栄養を補給」「体力の維持増進」「部隊の人的戦闘力の発揮」という3つが目的です！

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



5月12日

月曜日

ライフオブSPICE

普段の生活にも食事にも刺激は必要。
今日のランチはいつもよりスパイシーに！

弁当

- ・黒コショウから揚げ
- ・とり天★スパイスカレー南蛮
- ・花椒香る麻婆厚揚げ
- ・鶏とじゃがいものバジル炒め
- ・煮卵～インド風～
- ・切干大根のペペロン風
- ・豆のスパイス炒め
- ・ケイジャン！サラダチキン
- ・ペンネでアラビータ
- ・ハムとコーンのブラックペッパー

別途 ￥120

5月13日

火曜日

酢の力

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
- ・鶏むね肉の南蛮漬け
- ・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
- ・ミートスパゲティ
- ・梅おかか大根サラダ

別途 ￥120

5月14日

水曜日

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。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

- ・蓮根挟み揚げ
- ・胡麻唐揚げ
- ・ムネ肉南蛮漬け
- ・ムネ肉の中華炒め
- ・キャベツのオムレツ
- ・ごぼうのきんぴら
- ・切干大根とこんにゃくの煮物
- ・サラダチキンコチジャンソース
- ・肉野菜焼うどん
- ・わかめと人参のサラダ

別途 ￥120

5月15日

木曜日

タンパク質！鶏三昧

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。

弁当

- ・自慢の唐揚げ～玉子タルタル～
- ・鶏ミンチレンコン挟み揚げ
- ・チキンカツ特製ソース
- ・ハッシュドチキン
- ・ミートオムレツ
- ・鶏とごぼうのピリ辛炒め
- ・大根のそぼろあんかけ
- ・チキンウインナー
- ・鶏ミンチ！ミートスパゲティ
- ・鶏ミンチと豆腐のサラダ

別途 ￥120

5月16日

金曜日

どんたく！博多

5月といえば博多どんたく祭り！今日は、オランダ語のZondag(休日)が語源とされる「博多どんたく」にちなんで博多弁当です。

弁当

- ・博多！明太唐揚げ
- ・博多！水炊き
- ・博多！焼チキンカレー
- ・博多びつくり亭風ぶた焼肉
- ・高菜だし巻き
- ・ごぼうの柳川なべ
- ・がめ煮(筑前炊き)
- ・レンコンの天ぷら
- ・豚骨焼きラーメン
- ・明太ポテトサラダ

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



5月19日

月曜日

肌すこやか

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

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。

5月20日

火曜日

風邪に負けない

弁当

- ・さつまいも挟み揚げ
- ・鶏ムネ肉の塩麹からあげ
- ・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

・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 ￥120

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。

5月21日

水曜日

九州うまかもん

弁当

・宮崎チキン南蛮

・中津から揚げ

・鶏もも焼き～柚子胡椒だれ～

・ごろっと筑前煮

・胡麻サバ出汁巻き

・肉団子の水炊き

・茄子のこねり

・さつま揚げ

・焼きラーメン

・明太高菜ポテトサラダ
別途 ￥120

博多弁で「美味しいもの」を意味する「うまかもん」。というわけで本日は九州のうまかもん料理を集めてみました！

5月22日

木曜日

和洋折衷な

弁当

- ・鶏の竜田！香草揚げ
- ・照り焼きチキン★オランダソース
- ・鶏とポテトののマヨ味噌グラタン
- ・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

・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 ￥120

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。お料理という和洋折衷は、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。

5月23日

金曜日

中華四大料理

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★豚とチンゲン菜のオイスター炒

・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 ￥120

「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。

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



5月26日

月曜日

血液サラサラ

弁当

- ・ 鯖の唐揚げ★葱まみれ
- ・ とり天野菜あんかけ
- ・ ムネ肉の南蛮漬け
- ・ ブロッコリーとコーンのオリーブ炒め
- ・ ツナだし巻き
- ・ 切干大根と大豆の煮物
- ・ 大根のかつお煮
- ・ 海鮮水餃子
- ・ 鮭のペペロンチーノ
- ・ 海藻サラダ

別途 ¥120

血液をサラサラにするためには、肉食を減らし、魚や大豆製品、野菜、海藻を中心にしたバランスの良い食事が重要です。しなやかな血管とサラサラの血液を目指しましょう！

5月27日

火曜日

ひき肉ミンチ

弁当

- ・ 鶏ミンチカツ
- ・ 蓮根挟み揚げ
- ・ 麻婆厚揚げ
- ・ 鶏とキャベツのガパオ炒め
- ・ 鶏そぼろオムレツ
- ・ レンコンのそぼろあんかけ
- ・ 切干大根とこんにゃくの煮物
- ・ 肉団子のケチャップ煮
- ・ ミートスパゲティ
- ・ 麻婆豆腐サラダ

別途 ¥120

ひき肉は、肉を、無駄なく利用するために生活の知恵から生み出された料理法です。うまみを余すことなく十二分に利用することができます！

5月28日

水曜日

目チカラ復活

弁当

- ・ 人参ミンチカツ
- ・ チキン南蛮～卵黄タルタル～
- ・ 八宝菜
- ・ 豚とわかめの卵炒め
- ・ 牛乳たっぷりオムレツ
- ・ 厚揚げと小松菜の炊いたん
- ・ ひじきとほうれん草の煮物
- ・ じゃがいものバターソース
- ・ 明太高菜醤油焼きそば
- ・ わかめサラダ

別途 ¥120

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。

5月29日

木曜日

洋風！幕の内

弁当

- ・ 鶏ももの唐揚げトマトソース
- ・ 海老フライ～特製タルタル～
- ・ 鮭のバターグリル
- ・ ウインナーとジャガイモのグリル
- ・ オムレツ～クリームソース～
- ・ ベーコンとキャベツのカレー炒め
- ・ バターコーン
- ・ ミートコロケ
- ・ ホームメイドケチャップのナポリタン
- ・ 蒸し鶏シーザーサラダ

別途 ¥120

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！

5月30日

金曜日

B級！ローカル食堂

弁当

- ・ 【宮崎県】チキン南蛮
- ・ 【長野県】鶏もも山賊焼
- ・ 【福岡県】門司港焼きチキンカレー
- ・ 【北海道】豚バラジンギスカン風
- ・ 【和歌山県】はしもとオムレツ
- ・ 【新潟県】のっぺ(小芋の煮物)
- ・ 【静岡県】静岡おでん
- ・ 【埼玉県】みそポテト
- ・ 【福島県】浪江やきそば
- ・ マカロニサラダ

別途 ¥120

B級グルメとは、味はA級だけど安くて地元の方に人気があるグルメのこと。町おこしのために新しく作られた料理もあり、地元の人以外はあまり知らないという場合も多々あります。

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

アーバンダイニング



毎日ごはん

週刊メニュー表

6月2日

月曜日

弁当

・
・
・
・
・

別途 ￥120

6月3日

火曜日

弁当

・
・
・
・
・

別途 ￥120

6月4日

水曜日

弁当

・
・
・
・
・

別途 ￥120

6月5日

木曜日

弁当

・
・
・
・
・

別途 ￥120

6月6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

<http://shop.urban-dining.co.jp>  毎日ごはん アーバンダイニング