



6月30日

月曜日

エスニック気分

弁当

- ・タイ風唐揚げトート
- ・チキンカツ～レッドカレーソース～
- ・ガイパッキン(鶏の生姜焼き)
- ・鶏とキャベツのガパオ炒め
- ・タイ式たまご焼き

エスニック料理はたまに食べたいくなる味付けですね。コリアンダーやハーブを使ったレシピは複雑な味わいを感じられる料理です。

- ・白菜と春菊の煮物
- ・レンコンと鶏ミンチのスパイシー炒め
- ・カオマンガイチキン
- ・タイ風チリ焼きそば
- ・ごま香るインゲンサラダ

別途 ¥120

7月1日

火曜日

夏のスタミナ食堂

弁当

- ・黒い唐揚げ
- ・チキンカツ～スパイシーカレーソース～
- ・鶏とトマトのカチャトーラ
- ・ポークジンジャー炒め
- ・キムチとニラの玉子焼き

食欲も体力もダウンしがちなこの季節。こんな時こそ“食べる力”があなたを救う。肉料理、スパイス香るエスニック、ネバネバ食材の健康レシピで、暑さを吹き飛ばす！

- ・オクラと桜えびの和え物
- ・豚とひじきの炒め煮
- ・むき枝豆と卵の炒め物
- ・韓国風焼きそば
- ・玉子ポテトサラダ

別途 ¥120

7月2日

水曜日

瀬戸内うまいけん

弁当

- ・せんざんき(鶏のから揚げ)
- ・備前チキンカレー
- ・岡山デミカツ
- ・呉の肉じゃが
- ・オムレツ～瀬戸内レモンソース～

温暖な気候から育まれる食の宝庫「瀬戸内」日本で一番大きな内海「瀬戸内」今回は、その4エリア(岡山・広島・香川・愛媛)から、選りすぐりのグルメをどうぞ！

- ・まんばのけいちゃん(青菜の炒め煮)
- ・伯方の塩で無限キャベツ
- ・府中焼(キャベツとミンチのお好み焼き)
- ・ひるぜん焼そば

- ・じゃこポテトサラダ

別途 ¥120

7月3日

木曜日

ライフオブSPICE

弁当

- ・レッドホットチキン
- ・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～

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！

- ・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
- ・スパイス焼きそば
- ・ハムとコーンのブラックペッパー

別途 ¥120

7月4日

金曜日

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
- ・プレーンオムレツとかまぼこ

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だけのものです！

- ・ベーコンとキャベツのポトフ
- ・バターコーン
- ・ミートコロッケ
- ・ペンネナポリタン
- ・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



7月7日

月曜日

体喜ぶ！スタミナめし

弁当

- ・ アスパラチーズ巻きカツ
- ・ 明太唐揚げ
- ・ 豚とブロッコリーの胡麻和え
- ・ 八宝菜
- ・ オムレツ～鮭クリーム～
- ・ ひじきと小松菜の煮もの
- ・ ちくわとわかめの煮物
- ・ 赤ウインナーとコーン
- ・ 中華焼きそば
- ・ 玉子ポテトサラダ

別途 ￥120

スタミナってなに？英語では元気・精力という意味ですが。。。栄養学の世界では、スタミナとは「ビタミンB1」「ビタミンB2」「鉄分」の三つを総称しているようです。

7月8日

火曜日

内臓脂肪撲滅

弁当

- ・ ムネ肉の唐揚げ
- ・ キャベツミンチカツ
- ・ ムネ肉南蛮漬け
- ・ キャベツたっぷり回鍋肉
- ・ ツナだし巻き
- ・ 大根のかつお煮
- ・ こんにゃくとごぼうの炒め煮
- ・ 竹輪とわかめの煮物
- ・ 彩り焼きビーフン
- ・ 白菜と昆布のサラダ

別途 ￥120

お腹の脂肪対策には、バランスの良い食事や、適切なエネルギーが大切です。バランスの良い食事をサポートする食物繊維やタンパク質が含まれた献立を集めました。

7月9日

水曜日

ミックスフライ

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

“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！

7月10日

木曜日

粘り強く！

弁当

- ・ ねばりっこ(山芋)の肉巻きフライ
- ・ とり天のなめたけソース
- ・ 鶏もも肉のチーズ焼き
- ・ スタミナプルコギ
- ・ とろろ昆布のだし巻き
- ・ オクラと干し海老
- ・ 小芋のにっころがし
- ・ 山芋たっぷりお好み焼き
- ・ コシが強い！焼うどん
- ・ 海藻サラダ

別途 ￥120

ねばねば食材で午後からも粘り強く頑張らしましょう

7月11日

金曜日

おかずランキング

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」サバのみそ煮
- ・ 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

入っていると嬉しい、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。

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



7月14日

月曜日

酢の力

弁当

- ・黒酢で仕上げた酢鶏
- ・茄子挟み揚げ甘酢あんかけ
- ・ムネ肉の南蛮漬け
- ・さっぱり生姜焼き
- ・寿司屋の玉子焼き

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！

- ・カニカマとわかめの酢の物
- ・酢でさっぱり肉じゃが
- ・豚水餃子～自家製酢醤油で～
- ・自家製トマトソースのナポリタン

・梅おかか大根サラダ

別途 ￥120

7月15日

火曜日

飛んでいけ！ストレス

弁当

- ・レモンチキン南蛮
- ・ホイコーロー巻きカツ
- ・麻婆ブロッコリー
- ・豚とほうれん草の卵とじ
- ・菜の花オムレツ

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ンビを集めました。

- ・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

・豆腐サラダ

別途 ￥120

7月16日

水曜日

赤い

弁当

- ・ヤンニョムチキン
- ・チキンカツマトソース
- ・チキンチャップ
- ・コチュジャン野菜炒め
- ・桜えびの出汁巻き

情熱の赤！赤い食材を集めました！

・人参と赤ピーマンの金平

・ウインナーのトマトポトフ

・かぼちゃコロッケ

・昔懐かしナポリタン

・トマトとペンネのサラダ

別途 ￥120

7月17日

木曜日

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

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。

・【新潟県】のっぺ(小芋の煮物)

・【青森県】生姜味噌おでん口

・【福井県】厚揚げカレー

・【福島県】浪江やきそば

・マカロニサラダ

別途 ￥120

7月18日

金曜日

町。中華

弁当

- ・中華屋さんの鶏のから揚げ
- ・マーボー豆腐
- ・回鍋肉
- ・豚肉ときくらげの卵炒め
- ・かに玉風

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。

・八宝菜

・春巻き

・焼き餃子

・中華焼きそば

・棒棒鶏サラダ

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



7月21日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

7月22日

火曜日

ミネラル注入！

弁当

- ・ 海老香る！桜チキン南蛮
- ・ 鶏むね肉の塩麴から揚げ
- ・ 鶏とわかめのトロトロ中華煮
- ・ メークインのハヤシ煮込み
- ・ ほうれん草のオムレツ

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。

- ・ インゲンの胡麻和え
- ・ ひじきとキクラゲの煮物
- ・ 竹輪とワカメの煮物
- ・ ウインナーとコーンのガーリック Pasta
- ・ 塩コブの冷しゃぶサラダ

別途 ¥120

7月23日

水曜日

さよならコレステロール

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
- ・ 鶏とゴボウの摘まみ揚げ
- ・ 蒸し豚とブロッコリーの胡麻和え
- ・ ほうれん草の出汁巻き

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！

- ・ 大根とこんにゃくとちくわの煮物
- ・ 水菜とうす揚げの煮びたし
- ・ ミートボールのケチャップ煮
- ・ 屋台風ソース焼きそば
- ・ 春雨中華サラダ

別途 ¥120

7月24日

木曜日

世界一周

弁当

- ・ バッファローチキン
- ・ イタリア！茄子のラザニア風挟み揚げ
- ・ 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
- ・ トルティージャ・エスパニョーラ(スペインオムレツ)

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

- ・ スウェーデンのミートボール
- ・ じゃがいものアイリッシュシュッシュュー
- ・ 台湾！水餃子
- ・ アメリカ！マカロニチーズ
- ・ ギリシャ！タラモサラダ

別途 ¥120

7月25日

金曜日

気分はビアガーデン

弁当

- ・ ミュンヘン風唐揚げ
- ・ 鶏もも肉のピザ風グリル
- ・ 鶏ももときのこのアヒージョ
- ・ カリフラワーとコーンのBBQ
- ・ トマトオムレツ

日本で最初のビアガーデンは諸説ありますが、大阪って知ってましたか？昭和28年オープンした「ニュートーキョー大阪第一生命ビル店」が本格的ビアガーデンの元祖とされています。

- ・ むき枝豆のスパイシー炒め
- ・ ジャーマンポテト
- ・ ビアソーセージ
- ・ トマトとペンネのアラビアータ
- ・ ベーコンポテトサラダ

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



7月28日

月曜日

ビタミンB1で活 力アップ

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！

弁当

- ・ サツマイモの豚肉巻きカツ
- ・ 鶏むね肉の胡麻揚げ
- ・ 鶏むね肉の磯部揚げ
- ・ 豚とインゲンの卵とじ
- ・ あおさの出し巻き
- ・ 白菜とベーコンの煮物
- ・ 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 ￥120

7月29日

火曜日

カッコいい体形

弁当

「ダイエットをしても痩せられない」という方はもしかしたら代謝が低いかも！？筋肉の素である蛋白質や、栄養素の代謝のサポート役・ビタミンB群が基礎代謝を高めて太りにくい体に！

- ・ 厚切りチキンカボホワイトソース
- ・ 博多！明太子唐揚げ
- ・ アジフライ～特性タルタル～
- ・ 豚肉の彩りチャンプルー
- ・ 菜の花のオムレツ
- ・ ブロッコリーとカリフラワーのグリル
- ・ ひじきとほうれん草の煮物
- ・ サラダチキン★ほうれん草ソース
- ・ 野菜たっぷりビーフン
- ・ 豆サラダ

別途 ￥120

7月30日

水曜日

20品目以上摂ろう

弁当

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！

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ さつまいもチーズ挟み揚げ
- ・ 鶏の南蛮漬け
- ・ 厚揚げチャンプルー
- ・ 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
- ・ 水餃子
- ・ 五目焼きそば
- ・ ツナとブロッコリーのサラダ

別途 ￥120

7月31日

木曜日

食べるサプリ

弁当

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。

- ・ 小松菜ミンチカツ
- ・ 南瓜グラタン
- ・ 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
- ・ 昆布だしたつぷりのだし巻き
- ・ ブロッコリーのナムル
- ・ 高野豆腐とおめさんの煮物
- ・ 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 ￥120

8月1日

金曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

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