



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

「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のかも？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！

弁当

- ・ 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

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
- ・ 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

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。

弁当

- ・ 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
- ・ 高野豆腐とおまめさんの煮物
- ・ 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

夏バテ復活！

夏は、冷たい麺類など食事が偏りがち。食事で摂取する栄養素が偏ってしまうのも夏バテの原因の一つです。タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素も積極的に摂りましょう。

弁当

- ・ オクラ巻カツ
- ・ 鶏ももスパイシー唐揚げ
- ・ 鶏ももグリル～梅肉ソース～
- ・ 豚肉とごぼうの柚子胡椒きんぴら
- ・ トマトオムレツ

- ・ オクラと塩昆布の和え物
- ・ 厚揚げとナスのみぞれ煮
- ・ かぼちゃコロッケ
- ・ カレー焼きそば
- ・ ゴーヤのポテトサラダ

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



8月4日

月曜日

丼グランプリ

弁当

- ・ かつ丼のアタマ
- ・ 中華丼のアタマ
- ・ 海老天丼のアタマ
- ・ ビビンバナムル
- ・ キーマカレー丼のアタマ
- ・ 麻婆丼のアタマ
- ・ すた丼のアタマ
- ・ 屋台風ソース焼きそば
- ・ 天津飯のアタマ
- ・ マカロニサラダ

別途 ¥120

ご飯の上におかずをのせて食べる「丼(どん・どんぶり)」料理。今日はぜひ一度ご飯に乗せてからお召し上がりください！あなたの一番は！？

8月5日

火曜日

肌すこやか

弁当

- ・ 彩りピーマンのミンチカツ
- ・ 豆カレー
- ・ トマト唐揚げ
- ・ レンコンのきんぴら
- ・ 鶏じゃが
- ・ イワシフライ
- ・ 豚肉と3色ピーマンのオイスター炒め
- ・ ビタミンC！野菜焼きそば
- ・ 枝豆のオムレツ
- ・ 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！食事で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、肌ハリと潤いを与えます。

8月6日

水曜日

食で紫外線対策

弁当

- ・ オモニの唐揚
- ・ 人参と赤ピーマンの金平
- ・ 厚切りチキンカツ！トマトソース
- ・ かぼちゃのケチャップ煮
- ・ チキンチャップ
- ・ ウインナーのトマトポトフ
- ・ 赤ピーマンと豚のオイスター炒め
- ・ 鶏と茄子のアラビアータ
- ・ オムレツマトソース
- ・ トマトとペンネのサラダ

別途 ¥120

食事で、紫外線が当たったとしてもダメージを受けづらく、受けたとしても最小限に抑えたりできます！中でも赤い色素を持つ食材は、日焼けや紫外線に対抗する力を持っています。

8月7日

木曜日

中華四大料理

弁当

- ・ 広東★油淋鶏
- ・ 広東★豚とブロッコリーのオイスター炒
- ・ 上海★鶏のチリソース炒め
- ・ 上海★八宝菜
- ・ 四川★よだれどり
- ・ 北京★水餃子
- ・ 四川★回鍋肉
- ・ 四川★青椒肉絲メン
- ・ 広東★かに玉風あんかけ
- ・ 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。

8月8日

金曜日

夏祭！屋台めし

弁当

- ・ 屋台風からあげ
- ・ 屋台のおでん
- ・ 焼き鳥とつくね
- ・ じゃがバター
- ・ フランクフルト
- ・ ソースたこ焼き
- ・ キャベツと豚肉のスタミナ味噌炒め
- ・ 屋台風ソース焼きそば
- ・ お好み焼き風オムレツ
- ・ 焼きとうもろこしのサラダ

別途 ¥120

人々の熱気と煌々と灯る光の中、食欲をそそる匂いがあちこちから漂ってきて、なんだか気分も高揚してくるお祭りの屋台。子供も大人もみんなわくわくしますよね。

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



8月11日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

8月12日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

8月13日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

8月14日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

8月15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

8月18日

月曜日

熱中症に負けるな

熱中症対策にはこまめな水分補給が大切といわれていますが、水分だけでなくカルシウムやマグネシウムといったミネラルも一緒に排出されています。なので、本日はミネラル強化！

弁当

- ・ 海老香る！桜チキン南蛮
- ・ 回鍋肉巻き
- ・ 焼きチキン南蛮
- ・ 鶏と小松菜のバター炒め
- ・ 胡麻胡麻オムレツ

- ・ ひじきとむき枝豆の煮物
- ・ わかめと厚揚げの炊いたん
- ・ ブロッコリーとツナの和え物
- ・ 鶏とネギの和風パスタ
- ・ 塩コブの冷しゃぶサラダ

別途 ¥120

8月19日

火曜日

ひき肉ミンチ

弁当

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！

- ・ 大根おろしでさっぱり！ハンバーグ
- ・ 蓮根挟み揚げ
- ・ ミートボールケチャップ煮
- ・ 鶏とキャベツのガパオ炒め
- ・ 鶏そぼろだし巻き

- ・ 大根のそぼろあんかけ
- ・ 切干大根とこんにゃくの煮物
- ・ 揚げ餃子～にらダレで～
- ・ ミートスパゲティ
- ・ 麻婆豆腐サラダ

別途 ¥120

8月20日

水曜日

幕の内

弁当

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！

- ・ 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
- ・ ふかし大根の胡麻だれ
- ・ 玉子焼きかまぼこ添え

- ・ 根菜の炊き合わせ
- ・ ごぼうとつきこんにゃくの炒め煮
- ・ 肉焼売とウインナー
- ・ 五目焼きそば
- ・ 和風ポテトサラダ

別途 ¥120

8月21日

木曜日

5色バランス

弁当

食材を見た目の色で「赤・白・黄・緑・黒」の5色に分類し、5色の食材をそろえることで、自然と食材の種類が増え、必要とされる栄養素をバランスよく摂ることに繋がります

- ・ 赤！オモニの唐揚げ
- ・ 白！レンコン挟み揚げ
- ・ 黄！トウモロコシのよせ揚げ
- ・ 赤！豚バラと赤ピーマンの炒め物
- ・ 黄！プレーンオムレツ～クリームソース～

- ・ 白！大根の塩こうじ煮
- ・ 緑！小松菜とうす揚げの煮物
- ・ 黒！わかめと厚揚げの煮物
- ・ 緑！ほうれん草のジェノベーゼ
- ・ 黒！海苔と蒸し鶏のサラダ

別途 ¥120

8月22日

金曜日

みんな大好き洋食

弁当

レストランの定食をイメージして献立を考えました。

- ・ デミハンバーグ
- ・ 海老フライ自家製タルタル
- ・ チキンカットマトソース
- ・ 鶏ストロガノフ
- ・ スペイン風オムレツ

- ・ ベーコンのポトフ風
- ・ ウインナーとコーンのガーリック炒め
- ・ ポテトグラタン
- ・ 昔懐かしいナポリタン
- ・ コーンサラダ

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



8月25日

月曜日

睡眠の質を上げる

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!!

弁当

- ・ほうれん草のクリームコロッケ
- ・鶏むね肉の塩麴唐揚
- ・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
- ・長芋のフリッタータ

- ・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 ¥120

8月26日

火曜日

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誇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
- ・鰹の唐揚げ
- ・厚揚げチャンプルー
- ・アーサー(あおさ)の玉子焼き

- ・ニンジンシリシリ
- ・大根の沖縄おでん風
- ・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

8月27日

水曜日

アロハ〜ハワイめし

夏になると食べたくなるハワイ料理。魚介をたっぷり使った島らしいシーフード料理や、豚肉や牛肉を使ったダイナミックな料理など、ハワイにはごちそうがいっぱい!

弁当

- ・ロコモコハンバーグ
- ・モチコチキン(鶏の唐揚げ)
- ・フリフリチキン
- ・マヒマヒ(白身)フライ&ポテトフライ
- ・エッグベネディクト風オムレツ

- ・ハワイアン! ガーリック枝豆
- ・ひき肉とカラフルピーマンの南国風炒め
- ・ガーリックポテトフライ
- ・ハワイ風! 塩焼きそば
- ・ハワイアンチョップサラダ

別途 ¥120

8月28日

木曜日

カッコいい体形

「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!

弁当

- ・厚切りチキンカホホワイトソース
- ・博多! 明太子唐揚
- ・アジフライ〜特製タルタル〜
- ・豚肉の彩りチャンプルー
- ・菜の花の出汁巻き

- ・カリフラワーとコーンのグリル
- ・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

8月29日

金曜日

昭和グルメ

ハンバーグ・オムライス・ナポリタン・生姜焼き・里芋の煮っころがしなど、洋食・和食を問わず、おうちで食べていた定番の家庭料理は、レトロで、あたたかみを感じる「昭和の味」!

弁当

- ・昭和ハンバーグ
- ・定番☆肉じゃが
- ・サバの味噌煮
- ・豚の生姜焼き
- ・ひき肉と玉ねぎのオムレツ

- ・里芋の煮っころがし
- ・ウスターソースが決めて! 昭和カレー
- ・ビーフコロッケ
- ・昭和ナポリタン
- ・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