



9月1日

月曜日

アメリカン中華

弁当

- ・ オレンジチキン(唐揚げ
オレンジソース)
- ・ モンゴリアンチキン(鶏と
野菜の甘辛炒)
- ・ グリルドマンダリンチキ
ン(照焼チキン)
- ・ チャプスイ(八宝菜)
- ・ フーヨンスー(野菜入り
玉子焼き)

アメリカン中華は、中国にある中華料理とはテイストが違い、アメリカ人のように味付けされているのが特徴。これって中華？と思うようなユニークなオリジナルのメニューをどうぞ！

- ・ 中華風ひじきの煮もの
- ・ ポットスティッカー(揚げ
餃子)
- ・ スイートチリ&ガーリック
ポテト
- ・ チャオメン
- ・ チャーシューときゅうり
のサラダ
別途 ¥120

9月2日

火曜日

宝くじの日

弁当

- ・ 鶏のから揚げ★玉子タ
ルタル
- ・ チキンカツ〜オーロラ
ソース〜
- ・ 鮭とキャベツの甘辛焼き
- ・ 鶏肉と小松菜の卵とじ
- ・ 黄色いチーズオムレツ

今日は金運アップを狙うメニューです！甘いもの(風水で金運アップ)・丸いもの・金色(黄色)のもの・鶏肉(肉類で最強パワー)・卵(金を引き寄せる)・乳製品(お金を生む)がいろいろあります！

- ・ がんもとうずら卵の炊い
たん
- ・ 里芋の柚子味噌和え
- ・ 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

9月3日

水曜日

居酒屋っぽい

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
- ・ 豚キムチ炒め
- ・ 手作りだし巻き

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！

- ・ ひじきとうずら揚げの煮物
- ・ ボイルウインナー
- ・ 揚げたこ焼き
- ・ ソース焼きそば
- ・ ポテトサラダ
別途 ¥120

9月4日

木曜日

発酵パワー

弁当

- ・ 鶏もも肉の塩麹唐揚げ
- ・ 茄子とチーズ巻きカツ
- ・ ムネ肉の味噌焼き
- ・ 豚とキャベツの甘酒炒
め
- ・ かつおだし巻き

発酵とは、様々な微生物やその酵素の働きによって食物の中の炭水化物やタンパク質などが分解され、人間にとって良いものになることを言います。発酵の力で、内側から健康に！

- ・ かつお香る！がんもの
おでん風
- ・ 大根のカクテキ風煮込
み
- ・ 蒸しどり酒蒸し風
- ・ 焼き味噌うどん
- ・ きゅうりの漬物と豆腐の
サラダ
別途 ¥120

9月5日

金曜日

いも・たこ・なんきん

弁当

- ・ さつまいも挟み揚げ
- ・ 鶏と南瓜のグラタン
- ・ たこ焼き風！鶏の唐揚
げ
- ・ ごろっと鶏じゃが
- ・ ポテトオムレツ

女性の好むものとして「芝居、浄瑠璃、芋、蛸、南瓜」をあげたという説や江戸時代の慣用句。今の女性にも通用するのでしょうか？

- ・ 南瓜の炊いたん
- ・ 切干大根とこんにゃくの
煮物
- ・ タコとむき枝豆の寄せ揚
げ
- ・ ポテトとベーコンのパス
タ
- ・ 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



9月8日

月曜日

ホルモンのバランス

必要な栄養をまんべんなく、適量食べることが大事。バランスのよい食事といってもわかりにくいものです。ですから、なるべく数多くの食材を食べるようにしましょう。

弁当

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ レンコンの挟み揚げ
- ・ ムネ肉塩こうじ焼き
- ・ 厚揚げチャンプルー
- ・ 牛乳たっぷり菜の花オムレツ
- ・ じゃがいもチーズ焼き
- ・ 切干大根ときゅうりの酢の物
- ・ 竹輪とわかめの煮物
- ・ 屋台風ソース焼きそば
- ・ ビーンズサラダ

別途 ￥120

9月9日

火曜日

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セ
- ・ 香ばし！玉ねぎとり天
- ・ ムネ肉のチーズ焼き
- ・ ごま味噌野菜炒め
- ・ 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
- ・ 鮭のクリームパスタ
- ・ ポテトとハムのサラダ

別途 ￥120

9月10日

水曜日

秋の旬！

秋が旬の食材を中心に作りました。

弁当

- ・ チキンカツきのこデミ
- ・ 鶏とごぼう摘まみ揚げ
- ・ 秋鮭の塩焼き
- ・ カリフラワーとブロッコリーの炒め
- ・ 松茸風味だし巻き
- ・ 大根のべっこう煮
- ・ レンコンのきんぴら
- ・ さといものから揚げ
- ・ 秋ナス麻婆麺
- ・ ごぼうサラダ

別途 ￥120

9月11日

木曜日

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

- ・ とり天ポパイエッグ
- ・ レンコンはさみ磯部揚げ
- ・ 焼きムネ肉のレモン南蛮漬
- ・ 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
- ・ 明太パスタ
- ・ カリフラワーのサラダ

別途 ￥120

9月12日

金曜日

九州うまかもん

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！

弁当

- ・ 中津からあげ
- ・ 博多柚子胡椒焼き
- ・ 宮崎チキン南蛮
- ・ ごろっと筑前煮
- ・ 胡麻サバ出汁巻き
- ・ 肉団子の水炊き
- ・ 厚揚げの明太子煮
- ・ さつま揚げ
- ・ 焼きちゃんぽん
- ・ 明太高菜ポテトサラダ

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

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



9月15日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥120

9月16日

火曜日

代謝アップ

弁当

- ・ ホットチキン
- ・ アスパラチーズ巻き
- ・ ローストチキン赤ワインソース
- ・ 豚と茄子の生姜炒め
- ・ オニオンオムレツ

筋肉の素であるたんぱく質や、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！

- ・ 豆のトマト煮込み
- ・ オクラと桜えび
- ・ 大阪名物！ネギ焼き
- ・ 麻婆ナス春雨
- ・ ツナとコーンのサラダ

別途 ￥120

9月17日

水曜日

こつこつ、カルシウム

弁当

- ・ ヨーグルトが決め手！タンドリーチキン
- ・ チーズチキンカツ
- ・ 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

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。

- ・ 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

9月18日

木曜日

酢の魅力

弁当

- ・ 黒酢で仕上げた酢鶏
- ・ 茄子挟み揚げ甘酢あんかけ
- ・ チキンチャップ
- ・ 豚と厚揚げの甘酢炒め
- ・ 寿司屋の玉子焼き

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！

- ・ 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
- ・ 梅おかか大根サラダ

別途 ￥120

9月19日

金曜日

世界一周

弁当

- ・ チキン64(南インド風から揚げ)
- ・ タイ！ガイヤーン(甘辛焼き鶏)
- ・ 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

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

- ・ 韓国！厚揚げのチゲ鍋
- ・ アメリカ！チリコンカン
- ・ 台湾！水餃子
- ・ ペンネ・ブッタネスカ(トマトアンチョビ味)
- ・ ギリシャ！タラモサラダ

別途 ￥120

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



9月22日

月曜日

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

- ・ ほぼコーンのミンチカツ
- ・ 玉ねぎとり天！カレーソース
- ・ 鶏と野菜のチャンプルー
- ・ 豚ともやしの甘辛炒め
- ・ ネギたっぷりのだし巻き
- ・ ひじきの五目煮
- ・ 切干大根と大根の煮物
- ・ 野菜春巻き
- ・ 野菜たっぷりビーフン
- ・ 和風ポテトサラダ

別途 ￥120

9月23日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥120

9月24日

水曜日

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
- ・ 菜の花のオムレツ
- ・ 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

9月25日

木曜日

食物繊維で腸活

近年、「腸活」という言葉もおなじみになりました。腸の健康には食物繊維が欠かせませんが、日本人は慢性的に不足。そこで今日は食物繊維が摂れる献立にしました。

弁当

- ・ 鶏ごぼう南蛮
- ・ さつまいも挟み揚げ
- ・ 鶏ミンチとキャベツのアジアン炒め
- ・ インゲンと豚の卵とし
- ・ キャベツオムレツ
- ・ ひじきと椎茸の煮物
- ・ 切り干し大根のむき枝豆の煮物
- ・ 水餃子とキャベツ
- ・ 焦がし醤油が決め手！焼うどん
- ・ 海藻サラダ

別途 ￥120

9月26日

金曜日

北海道物産展

弁当

北の大地北海道は国内屈指のグルメ王国です。海鮮はもちろんのこと、野菜やお肉、乳製品など魅力的な食材がいっぱい。本日は、お腹も心も大満足の北海道グルメをどうぞ！

- ・ 北海道★ザンギ
- ・ チキンスープカレー
- ・ 鮭の石狩鍋風
- ・ 豚バラ肉のジンギスカン風
- ・ ジャガイモの牛乳オムレツ
- ・ ひじきとカニカマの和え物
- ・ 南瓜のクリーム煮
- ・ じゃがバター
- ・ 焼き味噌ラーメン
- ・ コーンサラダ

別途 ￥120

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



9月29日

月曜日

やっぱりチキン！

お弁当の定番・唐揚げや鶏肉を使ったおかずを中心に作りました。

弁当

- ・ 自慢の唐揚げ
- ・ チキンカツデミソース
- ・ 自家製タレでよだれどり
- ・ 鶏とキャベツのみそ炒め
- ・ ミートオムレツ
- ・ 鶏とじゃがいものトマト煮込み
- ・ 大根のそぼろあんかけ
- ・ チキンウインナー
- ・ 鶏ミンチ！焼きそば
- ・ 鶏そぼろとコーンのサラダ

別途 ￥120

9月30日

火曜日

ビタミンカラー

見た目から元気をチャージ！赤・黄・緑の彩り野菜とお肉をたっぷり使った、栄養バランス抜群のお弁当です。

弁当

- ・ 唐揚げ南蛮漬け
- ・ チキンカツ～パプリカソース～
- ・ エビフライ～自家製タルタル～
- ・ 豚とパプリカのオイスターソース炒め
- ・ 王道！ケチャップオムレツ
- ・ にんじんとコーンのラペ
- ・ パプリカとブロッコリーの塩炒め
- ・ 赤ウインナーでポトフ
- ・ 色どりチンジャオ麺
- ・ カラフルポテトサラダ

別途 ￥120

10月1日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥120

10月2日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥120

10月3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