



11月3日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

11月4日

火曜日

昭和レトロ喫茶

弁当

- ・ 特製デミハンバーグ
- ・ チキンカツレツ★ハヤシソース
- ・ ピザトースト風！厚揚げ
- ・ ジンジャーポーク
- ・ プレーンオムレツ
- ・ ツナコーンマヨネーズ
- ・ キャベツとベーコンのコンソメ煮
- ・ ボイルエッグとハム
- ・ ホームメイドケチャップのナポリタン
- ・ 玉子マカロニサラダ

別途 ¥120

どこか懐かしく、どこか落ち着いた雰囲気
が漂う昭和レトロ喫茶。昭和レトロ
喫茶のフードメニューには、ナポリタンや
オムライスなど、懐かしい家庭の味が
揃っています。

11月5日

水曜日

菌カトレーニング

弁当

- ・ 鶏もも肉の味噌漬けから揚げ
- ・ チキンカツチーズソース
- ・ ムネ肉のキムチ焼き
- ・ 豚バラ焦がし醤油の生姜焼き
- ・ ヨーグルトが隠し味のオムレツ
- ・ じゃがいものビールシチュー
- ・ 玉ねぎとコーンのバターソテー
- ・ 蒸しどりコチジャンソース
- ・ トマトとアンチョビのパスタ
- ・ 彩りおまめさんのシーザーサラダ

別途 ¥120

乳酸菌で、ジブンをなかから鍛えましょ
う。つよいカラダは、一日ではつくれな
い。さあ、菌カトレーニングを始めま
しょう！

11月6日

木曜日

野菜をおいしく

弁当

- ・ ほぼコーンのミンチカツ
- ・ 鶏ちゃん焼き
- ・ 大根巻きカツ
- ・ 豚ともやしの甘辛炒め
- ・ キャベツだし巻き
- ・ ひじきの五目煮
- ・ インゲンと人参の胡麻和え
- ・ 野菜春巻き
- ・ 野菜たっぷりビーフン
- ・ きざみオクラとひじきのサラダ

別途 ¥120

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。

11月7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
- ・ ひじきのマヨネーズ和え
- ・ ブロッコリーとパプリカの炒め
- ・ 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

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。

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



11月10日

月曜日

粘り強く！

ねばねば食材で午後からも粘り強く頑張らしましょう

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
- ・鶏もものチーズ焼き
- ・スタミナプルコギ
- ・オムレツチーズソース
- ・オクラと干し海老
- ・小芋のにっころがし
- ・ポテトチーズもち
- ・焼うどん
- ・海藻サラダ

別途 ¥120

11月11日

火曜日

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がみ。そこで今日は食物繊維が摂れる献立にしました。

弁当

- ・ムネ肉唐揚げなめ茸ソース
- ・さつまいも挟み揚げ
- ・鶏ミンチとグリーンピースの卵炒め
- ・ブロッコリーと豚の胡麻和え
- ・キャベツオムレツ
- ・切り干し大根のむき枝豆の煮物
- ・ひじきとごぼうの煮物
- ・ミートコロケ
- ・彩りキャベツチャプチェ
- ・コーンサラダ

別途 ¥120

11月12日

水曜日

大人のダイエットの日

忙しい大人が無理なく食事を楽しみながら健康になるために、食と健康を見直すきっかけの日としてもらうことが目的。今日は低カロリーメニューにしました。

弁当

- ・ムネ肉塩こうじ焼き
- ・ムネ肉の南蛮漬け
- ・蒸し豚とブロッコリー
- ・トマトとキャベツのオムレツ
- ・切干大根と白菜の煮物
- ・ウインナーのポトフ風
- ・海老水餃子
- ・彩りチャプチェ
- ・豆腐サラダ

別途 ¥120

11月13日

木曜日

UMAMI

“旨味”という言葉はよく耳にしますが、海外ではそのまま「UMAMI」と表記され、いまや世界共通語になっています。本日はうまみの強い食材のメニューラインナップです。

弁当

- ・トマト唐揚げ
- ・ブロッコリー巻きカツ
- ・出し染み肉豆腐
- ・豚肉のオイスター炒め
- ・オムレツ！海老ビスケソース
- ・ふっくらうす揚げとひじきの煮物
- ・キャベツのガーリックポトフ
- ・サラダチキンバジル風味
- ・和風アンチョビパスタ
- ・棒棒鶏サラダ

別途 ¥120

11月14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)
- ・タットリタン(韓国風肉じゃが)
- ・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
- ・ひじきの韓国煮
- ・大根の煮物！サムゲタン風
- ・ニラチヂミ
- ・平打ち麺のもちもちチャプチェ
- ・チョレギサラダ

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



11月17日

月曜日

20品目以上摂ろう

弁当

- ・ブロッコリーと人参の巻きカツ
- ・ナスのラザニア挟み揚げ
- ・八宝菜
- ・色どりプルコギ
- ・ひき肉とじゃがいものオムレツ

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！

- ・ひじきとちくわの煮物
- ・人参ともやしのナムル風
- ・春巻き
- ・五目焼きそば
- ・ツナとブロッコリーのサラダ

別途 ¥120

11月18日

火曜日

よく噛んで

弁当

- ・さつまいも挟み揚げ
- ・胡麻唐揚げ
- ・小松菜と人参の胡麻和え
- ・ムネ肉の中華炒め
- ・じゃがいものオムレツ

食べ物を噛んで味わうことを咀嚼といいますが、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。

- ・ごぼうのきんぴら
- ・切干大根とこんにゃくの煮物
- ・コーンのよせ揚げ
- ・肉野菜焼うどん
- ・スパイシーサラダチキン

別途 ¥120

11月19日

水曜日

和食でほっと

弁当

- ・照り焼きチキン
- ・カツオ風味！和風唐揚げ
- ・サバと大根の味噌煮
- ・豚のすき焼き風
- ・ネギと紅ショウガのだし巻き

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。

- ・大根のそぼろあんかけ
- ・厚揚げと小松菜のふくめ煮
- ・鶏とおめさんの炊いたん
- ・焼き味噌うどん
- ・芋芋サラダ

別途 ¥120

11月20日

木曜日

ビタミンCを取ろう！

弁当

- ・とり天ポパイエッグ
- ・レモンペッパー唐揚げ
- ・サバのレモン焼き
- ・色どりホイコーロー
- ・ハムと菜の花のキッシュ

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！

- ・キャベツとがんもの煮物
- ・じゃがベーコン
- ・ちくわの天ぷら
- ・チンジャオ焼きそば
- ・ブロッコリーとトマトのサラダ

別途 ¥120

11月21日

金曜日

おかずランキング

弁当

- ・1位「エビフライ」
- ・2位「鶏の揚げ」
- ・3位「煮物」ひじき煮
- ・4位「オムレツ」
- ・5位「生姜焼き」

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。

- ・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

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



11月24日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

11月25日

火曜日

北海道物産展

弁当

- ・ 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
- ・ 牛乳オムレツ

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！

- ・ 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

11月26日

水曜日

黒い

黒い食材を集めてみました！

弁当

- ・ 黒い唐揚げ
- ・ チキンカツ～黒ソース～
- ・ 鯖の八丁味噌焼き
- ・ ハッシュドチキン
- ・ 黒ゴマオムレツ
- ・ 具たくさんひじき煮
- ・ 茄子の煮びたし
- ・ こんにゃく土手焼き
- ・ 黒い焼きカレーうどん
- ・ わかめサラダ

別途 ¥120

11月27日

木曜日

町イタ！リアン

弁当

- ・ チキンカツマルゲリータ
- ・ もも肉の赤ワイン煮込み
- ・ 厚揚げのブルスケッタ
- ・ 豚肉のイタリアンソテー
- ・ 玉ねぎのフリッタータ(玉子焼き)
- ・ ナスのカポターナ(煮込み)
- ・ ポテトフライバーニャカウダソース
- ・ ミートボールのトマト煮
- ・ トマトペンネ
- ・ 鶏とトマトとハブサラダ

別途 ¥120

11月28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

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

12月1日

月曜日

弁当

・
・
・
・
・

別途 ￥120

12月2日

火曜日

弁当

・
・
・
・
・

別途 ￥120

12月3日

水曜日

弁当

・
・
・
・
・

別途 ￥120

12月4日

木曜日

弁当

・
・
・
・
・

別途 ￥120

12月5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