

3月2日 月曜日

年度末ブースト飯

仕事を立て込みがちな3月に、もうひと踏ん張りの力をチャージ。忙しい日々をしっかりと支えてくれる、“ラスト1ヶ月の応援ごはん”です。

弁当

- ・ 鶏むねレモンペッパー唐揚げ
- ・ 鶏もも肉のんにくバター醤油グリル
- ・ チムタク(鶏の甘辛煮)
- ・ 豚肉のはち蜜生姜焼き
- ・ ほうれん草入りチーズオムレツ
- ・ ブロッコリーと鶏そぼろのガーリック炒
- ・ ひじきと枝豆のデトックスな煮物
- ・ 大根と鶏の柚子胡椒煮
- ・ 豚キムチ焼きそば
- ・ ブロッコリー・玉子・ツナのサラダ
別途 ¥120

3月3日 火曜日

ひな祭り

ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う意味が込められます。ひな祭りの行事食の意味が分かると、食べるのもさらに楽しくなりますね。

弁当

- ・ 唐揚げひな祭りバージョン
- ・ チキンカツ〜和風オーロラソース〜
- ・ さくら海老とり天
- ・ むぎ枝豆とハムの炒め物
- ・ もも色オムレツ
- ・ ブロッコリーとウインナーのポトフ
- ・ 大根の海老だしで炊いたん
- ・ サラダチキン梅ソース
- ・ 明太子とほうれん草のパスタ
- ・ ハムとコーンのサラダ
別途 ¥120

3月4日 水曜日

肌すこやか

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。

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

3月5日 木曜日

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
- ・ とり天中華あんかけ
- ・ 八宝菜
- ・ 色どりプルコギ
- ・ 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
- ・ 春巻き
- ・ 五目焼きそば
- ・ 玉子ポテトサラダ
別途 ¥120

3月6日 金曜日

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

- ・ レンコン挟み揚げ
- ・ 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
- ・ ごぼうと蓮根のきんぴら
- ・ 切干大根とこんにやくの煮物
- ・ コーンよせ揚げ
- ・ 肉野菜焼うどん
- ・ スパイシーサラダチキン
別途 ¥120



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

3月9日

月曜日

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
- ・ 鶏の南蛮漬け
- ・ 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～自家製酢醤油で～
- ・ ミートスパゲティ
- ・ トマトとブロッコリーのバジルサラダ
別途 ¥120

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！

3月10日

火曜日

血糖値を下げる

弁当

- ・ 小松菜のクリームコロッケ
- ・ 香ばし！玉ねぎとり天
- ・ ムネ肉のチーズ焼き
- ・ 豆豆スパイシー炒め
- ・ 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
- ・ ポイルウインナー
- ・ 玉子たっぷりカルボナーラ
- ・ ポテトとハムのサラダ
別途 ¥120

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。

3月11日

水曜日

大人のお子様ランチ

弁当

- ・ 赤ワイン仕立てのデミハンバーグ
- ・ 海老フライ！バジル★タルタル
- ・ もも肉赤ワイン煮
- ・ ブロッコリーのパセリバター炒め
- ・ プレーンオムレツ
- ・ 子どものころの夢がたくさん詰まったお子様ランチ。大人の舌も満足させてくれる大人のお子様ランチ！
- ・ ほうれん草とコーンのガーリックバターソテー
- ・ ガーリックポテト
- ・ ミートコロッケ
- ・ 茄子とひき肉の Pasta
- ・ マカロニサラダ
別途 ¥120

3月12日

木曜日

春キャベツ×鶏メニューフェア

弁当

- ・ 春キャベツミンチカツ
- ・ 鶏ミンチでガパオ
- ・ 鶏から揚げのチリキャベツ和え
- ・ 彩り回鍋肉
- ・ キャベツオムレツ
- ・ 菜の花と鶏そぼろのおひたし
- ・ ウインナーのポトフ
- ・ 水餃子～ゴマダレ～
- ・ 鶏ミンチソース焼きそば
- ・ サラダチキンと桜えびのサラダ
別途 ¥120

みずみずしく甘みが増す春キャベツを主役に、人気の鶏おかずを合わせた春先限定企画。軽くてやわらかな味わいで、季節の移ろいを感じられる弁当です。

3月13日

金曜日

金運UPで開運

弁当

- ・ チキンカツ～黄金ソース～
- ・ 鶏のから揚げ★玉子タルタル
- ・ ムネ肉西京焼き
- ・ 鶏肉と小松菜の卵とじ
- ・ 黄色いチーズオムレツ
- ・ がんもとうずら卵の炊いたん
- ・ 彩りお豆さんの煮もの
- ・ 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

甘いもの(風水では甘いものが金運アップ)・丸いもの・金色(黄色)のものが金運アップ(肉類の中で最も強い開運パワー)・卵(お金を引き寄せる力)・乳製品(お金を生み出す食材)がいいそうです！

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

3月16日

月曜日

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
- ・ ニラ玉
- ・ ほうれん草のだし巻き

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。

- ・ 厚揚げと小松菜の炊いたん
- ・ ひじきとほうれん草の煮物
- ・ かぼちゃコロッケ
- ・ ホームメイドケチャップのナポリタン
- ・ わかめサラダ

別途 ￥120

3月17日

火曜日

野菜をおいしく

弁当

- ・ 玉ねぎとり天！オニオンカレーソース
- ・ ぼぼコーンのミンチカツ
- ・ 鶏ちゃん焼き
- ・ 豚ともやしの甘辛炒め
- ・ キャベツのオムレツ

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。

- ・ 色どりきんぴらごぼろ
- ・ インゲン胡麻和え
- ・ レンコンのフライ
- ・ 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

3月18日

水曜日

昼メシグランプリ

弁当

- ・ カツカレー
- ・ から揚げ
- ・ 親子丼のあたま
- ・ 豚の生姜焼き
- ・ ケチャップオムレツ

一日の楽しみのひとつでもあるランチ。毎日のお昼ご飯を糧に仕事や勉強を頑張る人も多いのではないですか。みんなが一番お昼に食べたくなるのは何なのでしょう？

- ・ 出し染み肉じゃが
- ・ ポテトコロッケ
- ・ お好み焼き
- ・ ミートスパゲッティ
- ・ マカロニサラダ

別途 ￥120

3月19日

木曜日

眠育の日

弁当

- ・ 自家製コーンクリームコロッケ
- ・ 鶏むね肉の塩麴唐揚
- ・ サバのガーリックチーズ焼き
- ・ 豚とキャベツの白ワイン蒸し
- ・ 長芋のフリッタータ

日付は「みん(3)い(1)く(9)」「(眠育)と読む語呂合わせから。「眠育」を幅広い世代に認知拡大していくことが目的だそうです。今日は良質な睡眠を目指したメニューにしました。

- ・ ラタトゥイユ
- ・ ひじきと桜えびの煮物
- ・ よだれ鶏★特製みそだれ
- ・ チョコレートが隠し味！ポロネーゼ
- ・ 海老のコブサラダ

別途 ￥120

3月20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

3月23日

月曜日

黒い

黒い食材を集めてみました！

弁当

- ・ 海苔巻きチキン
- ・ 黒い唐揚げ
- ・ もも肉の八丁味噌焼き
- ・ ハッシュドチキン
- ・ オムレツ～黒ゴマソース～
- ・ ひじき煮
- ・ 茄子と厚揚げの煮びたし
- ・ こんにゃくの土手煮
- ・ 極黒焼きそば
- ・ わかめサラダ

別途 ¥120

3月24日

火曜日

菌カトレーニング

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。！

弁当

- ・ 鶏もも肉の味噌漬け焼き
- ・ チキンカツチーズソース
- ・ 豚キムチ
- ・ 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 Pasta
- ・ 大豆のシーザーサラダ

別途 ¥120

3月25日

水曜日

ミックスフライ

“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、お得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！

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テー
- ・ 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

3月26日

木曜日

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抱え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
- ・ 鱈の唐揚げ
- ・ 豆腐チャンプルー
- ・ アーサー(あおさ)の玉子焼き
- ・ ニンジンシリシリ
- ・ 厚揚げの沖縄おでん風
- ・ 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

3月27日

金曜日

名古屋めし

名古屋めしとは、グルメ激戦区として知られる愛知県名古屋市の名物料理のことです。全国的に知られているメニューに更なるアレンジを利かせたアイデア料理が特徴です。

弁当

- ・ 海老ふりゃー
- ・ 名古屋味噌カツ
- ・ 青菜の炒めもの
- ・ ひき肉とニラの炒め物(台湾ラーメン風)
- ・ あんかけ！厚焼き卵
- ・ 大根の味噌おでん
- ・ 若竹煮
- ・ 厚揚げ味噌田楽
- ・ 名古屋イタリアンスパゲティ
- ・ えび天サラダ

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



3月30日

月曜日

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
- ・ 豚ともやしの炒めもの
- ・ 手作りだし巻き
- ・ ひじきとうす揚げの煮物
- ・ ボイルウインナー
- ・ 揚げたこ焼き
- ・ 海鮮塩焼きそば
- ・ ポテトサラダ

別途 ¥120

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よ。しかもご飯にも相性抜群です！

3月31日

火曜日

3種の南蛮

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
- ・ 紅しょうがの出汁巻き
- ・ 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

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。

4月1日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

4月2日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

4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