



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ておいしく、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
- ・ 紅ショウガの出汁巻き
- ・ 切干大根とインゲンの煮物
- ・ ほうれん草のお浸し
- ・ ミートコロッケ
- ・ 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

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
- ・ ひじきのカラフルマヨネーズ和え
- ・ ブロッコリーとパプリカの炒めもの
- ・ 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。

4月2日

木曜日

味わいしっかり減塩

弁当

- ・ 人参とトマトのミンチカツ
- ・ とり天生姜あんかけ
- ・ ムネ肉南蛮漬け
- ・ 茄子とひき肉のピリ辛炒め
- ・ お出したっぶり！玉子焼き
- ・ ラタトウユ
- ・ 白菜とベーコンの煮物
- ・ 水餃子～ゴマダレ～
- ・ かつおだし！焼うどん
- ・ バジルポテトサラダ

別途 ¥120

塩分は控えたいけど、おいしくなきゃ嫌だ！そんな要望に応えるメニュー。高血圧や糖尿病に配慮できる、食材の旨味やダシを生かした味わいしっかりの献立です。

4月3日

金曜日

中華の力

弁当

- ・ 香味★油淋鶏
- ・ とり天チリソースがけ
- ・ 肉団子の甘酢
- ・ 彩り回鍋肉
- ・ かに玉風
- ・ 八宝菜
- ・ 厚揚げとチンゲン菜の旨煮
- ・ 蒸しどりねぎソース
- ・ 中華焼きそば
- ・ 棒棒鶏サラダ

別途 ¥120

ランチといえば食欲そそる中華！？中華の定番を集めてみました。

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



4月6日

月曜日

お花見。桜満開

今年の近畿の桜は、平年よりやや早めの開花となりそうです。前回3月17日の予想から大きな変化はなく、今日4月1日が満開予想となっています。

弁当

- から揚げ！お花見バージョン
- ウインナー巻きカツ
- さくらとり天
- むき枝豆とウインナーの卵炒め
- 菜の花オムレツ。桜ソース
- 大根をピーズで炊いたん
- 白菜とベーコンの洋風煮
- サラダチキン～梅明太ソース～
- 鮭とグリーンピースのペロンチーノ
- ハムとコーンのサラダ

別途 ¥120

4月7日

火曜日

DHAで体メンテナンス

DHAを摂取することで血をサラサラにし、コレステロールの値を下げ、善玉コレステロールを増やしてくれます。

弁当

- 鯖の竜田揚げ
- アジフライ～自家製タルタル～
- 鱈の味噌ちゃんちゃん焼き
- ダッカルビ
- ツナオムレツ
- 大根のサバ缶煮
- カツオだして炊いたおまめさん
- 海鮮水餃子
- 鯖のネギ塩焼きそば
- ブロッコリーとツナのサラダ

別途 ¥120

4月8日

水曜日

赤い

情熱の赤！赤い食材を集めました！

弁当

- オモニの唐揚
- 厚切りチキンカツ！トマトソース
- サーモンチャップ
- 赤ピーマンと豚のオイスター炒め
- オムレツトマトソース
- 人参のきんぴら
- ウインナーのトマトポトフ
- 南瓜と大豆のラタトゥイユ
- コチジャン焼きそば
- トマトとペンネのサラダ

別途 ¥120

4月9日

木曜日

ミネラル注入！

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。

弁当

- 海老香る！桜チキン南蛮
- 回鍋肉巻き
- ムネ肉の南蛮漬け
- ジャーマンチキン
- ほうれん草のオムレツ
- インゲンの胡麻和え
- ブロッコリーとツナの和え物
- 肉団子甘酢
- ウインナーとコーンのチーズパスタ
- 塩コブの冷しゃぶサラダ

別途 ¥120

4月10日

金曜日

3種の唐揚げ

唐揚げと一言で言っても千差万別であり、定義としては食材を素揚げを薄くまぶして揚げたものとなります。中でも鶏のから揚げに絞った厳選3種の唐揚げをどうぞ！

弁当

- 王道！もも肉のから揚げ
- ムネ肉で油淋鶏！
- タンドリー唐揚げ
- もやし炒め
- お出したっぷり！玉子焼き
- キャベツのコンソメ煮
- 切干大根と人参の煮物
- 厚揚げと白菜の旨みそぼろあんかけ
- 屋台風！ソース焼きそば
- オクラと豆腐のネバネバごまサラダ

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



4月13日 月曜日

ビタミンCを取ろう!

弁当

- ・レモン唐揚げ
- ・レンコンはさみ磯部揚げ
- ・ムネ肉とキャベツの南蛮漬け
- ・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
- ・明太子と豆苗のパスタ
- ・カリフラワーのサラダ

別途 ¥120

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!

4月14日 火曜日

和食でほっと

弁当

- ・カツオ風味! 和風唐揚げ
- ・鶏じゃが
- ・ももの照り焼き
- ・豚肉のすき焼き風
- ・ネギと紅ショウガのだし巻き
- ・ひじきとちくわの煮物
- ・厚揚げと小松菜のふくめ煮
- ・大根のそぼろあんかけ
- ・明太焼きうどん
- ・インゲンの胡麻サラダ

別途 ¥120

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。

4月15日 水曜日

みんな大好き洋食

弁当

- ・デミハンバーグ
- ・海老フライ自家製タルタル
- ・鶏のトマト煮
- ・豚のケチャップ炒め
- ・オムレツ! クリームソース
- ・ベーコンのポトフ風
- ・ブロッコリーとコーンのバターソテー
- ・グリルソーセージ
- ・鮭のクリームパスタ
- ・ビーンズサラダ

別途 ¥120

レストランの定食をイメージして献立を考えました。

4月16日 木曜日

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
- ・チキンカツ★クリームソース
- ・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
- ・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

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。

4月17日 金曜日

名古屋めし

弁当

- ・海老ふりゃー
- ・名古屋味噌カツ
- ・サバのかば焼き風
- ・茄子とピーマンの炒め物
- ・あんかけ! 厚焼き卵
- ・大根の味噌おでん風
- ・若竹煮
- ・手羽から
- ・スパゲティ! イタリアン
- ・えび天サラダ

別途 ¥120

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。

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



4月20日 月曜日

気分が上がる

弁当

- ・ 3種のチーズ唐揚げ
 - ・ とり天～抹茶塩で～
 - ・ 鶏むね肉のパセリバター焼き
 - ・ 豚バラ肉のオイスター炒め
 - ・ ほうれん草とジャガイモのオムレツ
 - ・ 厚揚げと鯖の煮物
 - ・ 鶏とごぼうの柳川
 - ・ サラダチキン！トマトソース
 - ・ チョコレートが隠し味！ポロネーゼ
 - ・ マカロニサラダ
- 別途 ¥120

なんとなく気分が晴れない、やる気が出ない、なんてことは誰にでもあります。そんな時は、食べ物の力を借りてみては？

4月21日 火曜日

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」サバの塩焼き
 - ・ 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。

4月22日 水曜日

世界一周

弁当

- ・ バッファローチキンウイング
 - ・ コトレッタ(ミラノ風カツレツ)
 - ・ 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
 - ・ 韓国！厚揚げのチゲ鍋
 - ・ ラトウユ
 - ・ 台湾！水餃子
 - ・ ベトナム風焼きそば(ミーサオメン)
 - ・ ギリシャ！タラモサラダ
- 別途 ¥120

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

4月23日 木曜日

肩こり解消

弁当

- ・ 梅酢★チキン南蛮
 - ・ ムネ肉のミュンヘン風唐揚げ
 - ・ ネギたっぷり！照り焼き
 - ・ 肉野菜の胡麻炒め
 - ・ 鶏ひき肉のオムレツ
 - ・ 切干大根の梅おほか
 - ・ 大根とこんにゃくの煮物
 - ・ キャベツたっぷりお好み焼き
 - ・ サバと水菜のパスタ
 - ・ オクラと山芋のサラダ
- 別途 ¥120

乳酸がコリの原因と言われています。クエン酸には、乳酸を代謝する働きがあります。タンパク質にもコリの改善に効果があります。

4月24日 金曜日

韓国風にマシッソヨ

弁当

- ・ ヤンニョムチキン
 - ・ キムマリ(春雨の海苔巻き天ぷら)
 - ・ 鶏の韓国風胡麻煮
 - ・ 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
 - ・ 切干大根とアスパラ韓国風
 - ・ 白菜と青じそのナムル
 - ・ ニラチヂミ
 - ・ 平打ち麺のもちもちチャプチェ
 - ・ 鶏むね肉のチョレギサラダ
- 別途 ¥120

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。

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



4月27日

月曜日

疲労に負けない

脳やからだに酸素を送る鉄は、貧血や疲労を防いでくれる救世主。さらに鉄の吸収を高めるビタミンCも一緒に摂れる嬉しいメニュー！

弁当

- ・ポパイエッグとり天(ほうれん草と卵)
- ・厚切りチキンカツ！ホワイトソース
- ・ムネ肉胡麻唐揚げ
- ・ツナと厚揚げとピーマンチャンプルー
- ・キャベツオムレツ
- ・がんもどきと小松菜の煮物
- ・切干大根とこんにゃくの煮物
- ・山芋たっぷりお好み焼き
- ・ベーコンとほうれん草のトマトクリームパスタ
- ・しめじとコーンのサラダ

別途 ¥120

4月28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

- ・菜の花のクリームコロッケ
- ・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

4月29日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

4月30日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

5月1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