



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



5月4日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

5月5日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

5月6日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

5月7日

木曜日

みどりで整う

弁当

連休明けは、体も気分もリズムを整えたいタイミング。みどりの野菜を取り入れたメニューで、すっきり軽やかなスタートを切りましょう。

- ・ とり天★抹茶塩で
- ・ 唐揚げ青のりまみれ
- ・ 鶏もも肉のグリル～ディアポロ風～
- ・ 豚肉とピーマンのみそ炒め
- ・ ほオムレツほうれん草ソース
- ・ インゲンの胡麻和え
- ・ むき枝豆とコーンの炒め物
- ・ 水餃子～青ネギソース～
- ・ ジェノパーゼパスタ
- ・ ブロッコリーとひき肉のサラダ

別途 ¥120

5月8日

金曜日

艦めし

弁当

「艦めし」とは、海上自衛隊の艦艇で、隊員たちに食べられている食事のことです。「必要な栄養を補給」「体力の維持増進」「部隊の人的戦闘力の発揮」という3つが目的です！

- ・ 「元祖海軍」カレイライス
- ・ 野菜たっぷりキーマカレー
- ・ 和風チロリン揚(鶏の唐揚げ)
- ・ ちよだ特製大人洋食(芋の炒め煮)
- ・ かに玉～甘酢あん～
- ・ 浦上そばろ(豚と野菜の炒め煮)
- ・ 里芋のタコ焼き風
- ・ パンプキンコロッケ
- ・ 塩焼きそば
- ・ 棒棒鶏サラダ

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



5月11日

月曜日

コンディション飯
弁当

毎日のパフォーマンスは、日々の食事から。たんぱく質・ビタミン・ミネラルをバランスよく取り入れ、体調を整えることを意識しました。しっかり食べて、午後もパフォーマンスを維持！

- ・ 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
- ・ ほうれん草のオムレツ
～ビスクソース～
- ・ じゃがいもチーズ焼き
- ・ 切干大根とわかめの酢の物
- ・ 春巻き
- ・ 屋台風ソース焼きそば
- ・ 玉子ポテトサラダ
別途 ¥120

5月12日

火曜日

さっぱり酢っきり
弁当

酢のほどよい酸味は、食欲が落ちやすい日にもぴったり。後味さっぱり、でもしっかり満足できるおかずを集めました。気温が上がってくる季節にうれしい、爽やかなお弁当です。

- ・ 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
- ・ 梅おかか大根サラダ
別途 ¥120

5月13日

水曜日

スパイス上々！
弁当

香り豊かなスパイスは、食欲を刺激して気分まで前向きにしてくれる存在。いつものランチにほどよい刺激をプラスして、マンネリ気分を吹き飛ばしましょう。今日は香りもごちそうです！

- ・ ブラックホットチキン
- ・ とり天★スパイスカレー南蛮
- ・ 花椒香る麻婆厚揚げ
- ・ 鶏とじゃがいものバジル炒め
- ・ 煮卵～インド風～
- ・ 切干大根のペペロン風
- ・ 豆のスパイス炒め
- ・ ケイジャン！サラダチキン
- ・ 焼き担々麺
- ・ ハムとコーンのブラックペッパー
別途 ¥120

5月14日

木曜日

よく噛んで
弁当

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。

- ・ 蓮根挟み揚げ
- ・ 胡麻唐揚げ
- ・ ムネ肉の中華炒め
- ・ 豚とゴボウの炒め煮
- ・ じゃがいものオムレツ
- ・ レンコンのきんぴら
- ・ 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

5月15日

金曜日

タンパク質！鶏三味
弁当

ヘルシーなイメージのある鶏肉には、豊富なタンパク質やビタミン、コラーゲンなど嬉しい栄養素がたくさん詰まっています。

- ・ 自慢の唐揚げ～塩だれ～
- ・ 鶏ミンチレンコン挟み揚げ
- ・ 鶏ミンチキーマカレー
- ・ ハッシュドチキン
- ・ そぼろだし巻き
- ・ 鶏とごぼうのピリ辛炒め
- ・ 鶏とコーンのバターソース
- ・ チキンウインナー
- ・ 鶏ミンチソース焼きそば
- ・ 照り焼きチキンサラダ
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



5月18日 月曜日

肌すこやか

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

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。

- ・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

5月19日 火曜日

どんたく！博多

弁当

- ・博多！明太唐揚げ
- ・博多！水炊き
- ・博多！焼チキンカレー
- ・博多びっくり亭風ぶた焼肉
- ・高菜だし巻き

5月といえば博多どんたく祭り！今日は、オランダ語のZondag(休日)が語源とされる「博多どんたく」にちなんで博多弁当です。

- ・ごぼうの柳川なべ
- ・がめ煮(筑前炊き)
- ・レンコンの天ぷら
- ・豚骨焼きラーメン
- ・明太ポテトサラダ
別途 ¥120

5月20日 水曜日

粘り強く！

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
- ・スタミナブルコギ
- ・オムレツチーズソース

ねばねば食材で午後からも粘り強く頑張しましょう

- ・オクラと干し海老
- ・小芋のにっころがし
- ・山芋たっぷりお好み焼き
- ・コシが強い！焼うどん
- ・だし仕立て！ねばねばサラダ
別途 ¥120

5月21日 木曜日

九州うまかもん

弁当

- ・宮崎チキン南蛮
- ・中津から揚げ
- ・鶏もも焼き～柚子胡椒だれ～
- ・ごろっと筑前煮
- ・胡麻サバ出汁巻き

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！

- ・肉団子の水炊き
- ・茄子のこねり
- ・さつま揚げ
- ・焼きラーメン
- ・明太高菜ポテトサラダ
別途 ¥120

5月22日 金曜日

和洋ハイブリッドランチ

弁当

- ・照り焼きチキン★オランダソース
- ・鶏の竜田！香草揚げ
- ・鶏もものマヨグラタン
- ・豚バラのガーリックジンジャー炒め
- ・オムレツの黒胡麻ソース

和と洋、それぞれの魅力をいいとこ取り。最後まで飽きずに楽しめる、バランス型の満足弁当です。

- ・大根とベーコンの煮物
- ・インゲンの味噌バター和え
- ・小芋のフリットあおさかけ
- ・カルボナーラうどん
- ・中華風ポテトサラダ
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



5月25日 月曜日

血液サラサラ

弁当

- ・ 鯖の唐揚げ★葱まみれ
- ・ とり天野菜あんかけ
- ・ ムネ肉の南蛮漬け
- ・ ブロッコリーとコーンのオリーブ炒め
- ・ ツナオムレツ
- ・ 切干大根と大豆の煮物
- ・ 大根のかつお煮
- ・ 海鮮水餃子
- ・ 鮭のペペロンチーノ
- ・ 海藻サラダ

別途 ¥120

血液をサラサラにするためには、肉食を減らし、魚や大豆製品、野菜、海藻を中心にしたバランスの良い食事が重要です。しなやかな血管とサラサラの血液を目指しましょう！

5月26日 火曜日

中華四大料理

弁当

- ・ 広東★油淋鶏
- ・ 上海★鶏のチリソース炒め
- ・ 四川★よだれどり
- ・ 四川★回鍋肉
- ・ 広東★かに玉風あんかけ
- ・ 広東★豚とチンゲン菜のオイスター炒
- ・ 上海★八宝菜
- ・ 北京★水餃子
- ・ 四川★青椒肉絲メン
- ・ 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。

5月27日 水曜日

ひき肉ミンチ

弁当

- ・ 鶏ミンチカツ
- ・ 蓮根挟み揚げ
- ・ 麻婆厚揚げ
- ・ 鶏とキャベツのガパオ炒め
- ・ 鶏そぼろオムレツ
- ・ レンコンのそぼろあんかけ
- ・ 切干大根とこんにゃくの煮物
- ・ 肉団子のケチャップ煮
- ・ ミートスパゲティ
- ・ 麻婆豆腐サラダ

別途 ¥120

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！

5月28日 木曜日

洋風！幕の内

弁当

- ・ 鶏ももの唐揚げトマトソース
- ・ 海老フライ～特製タルタル～
- ・ 鮭とジャガイモのバターグリル
- ・ ウィナーとむき枝豆のグリル
- ・ プレーンオムレツとかまぼこ
- ・ ベーコンとキャベツのポトフ
- ・ ミンチとコーンの炒め物
- ・ ミートコロッケ
- ・ ペンネナアラビアータ
- ・ 蒸し鶏シーザーサラダ

別途 ¥120

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！

5月29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

B級グルメとは、味はA級だけど安く地元の方に人気があるグルメのこと。町おこしのために新しく作られた料理もあり、地元の人以外はあまり知らないという場合も多々あります。

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