



6月29日

月曜日

エスニック気分

弁当

- ・タイ風唐揚げトート
- ・チキンカツ～レッドカレーソース～
- ・ガイパッキン(鶏の生姜焼き)
- ・鶏とキャベツのガパオ炒め
- ・タイ式たまご焼き

エスニック料理はたまに食べたくなる味付けですね。コリアンダーやハーブを使ったレシピは複雑な味わいを感じられる料理です。

- ・白菜と春菊の煮物
- ・レンコンと鶏ミンチのスパイシー炒め
- ・カオマンガイチキン
- ・タイ風チリ焼きそば
- ・ごま香るインゲンサラダ

別途 ¥120

6月30日

火曜日

動けるカラダ

弁当

- ・レンコン挟み揚げ
- ・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

「立つ」「座る」「歩く」などの日常生活に支障をきたしている状態をロコモティブシンドロームといいます。骨や筋肉のもとになる栄養素を取ろう

- ・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

7月1日

水曜日

沖縄行きたい!

弁当

- ・チキンカツ～タコライス風～
- ・鶏の沖縄天ぷら
- ・鰹の唐揚げ
- ・厚揚げチャンプルー
- ・アーサー(あおさ)の玉子焼き

豚肉など、沖縄をイメージした食材や味付けを取り入れました。南国気分を味わいながら、暑い季節を元気に乗り切るパワーをチャージ!

- ・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

7月2日

木曜日

赤い

弁当

- ・ヤンニョムチキン
- ・チキンカツマトソース
- ・チキンチャップ
- ・コチュジャン野菜炒め
- ・赤ピーマンのオムレツ

情熱の赤! 赤い食材を集めました!

- ・人参と赤ピーマンの金平
- ・ウインナーのトマトポトフ
- ・かぼちゃコロケ
- ・昔懐かしナポリタン
- ・トマトとペンネのサラダ

別途 ¥120

7月3日

金曜日

洋風! 幕の内

弁当

- ・鶏ムネの唐揚げトマトソース
- ・海老フライ～特製タルタル～
- ・鮭フライ～レモンソース～
- ・ウインナーとジャガイモのグリル
- ・プレーンオムレツとかまぼこ

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!

- ・ベーコンとキャベツのポトフ
- ・バターコーン
- ・焼売と赤ウインナーの黒胡椒ダレ
- ・ペンネナポリタン
- ・蒸し鶏シーザーサラダ

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



7月6日

月曜日

ライフオブSPICE

弁当

普段の生活にも食事にも刺激は必要。今日のランチはいつもよりスパイシーに！

- ・ レッドホットチキン
- ・ 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
- ・ スパイス焼きそば
- ・ ハムとコーンのブラックペッパー

別途 ¥120

7月7日

火曜日

体喜ぶ！スタミナめし

弁当

スタミナってなに？？英語では元気・精力という意味ですが。。。栄養学の世界では、スタミナとは「ビタミンB1」「ビタミンB2」「鉄分」の三つを総称しているようです。

- ・ アスパラチーズ巻きカツ
- ・ 明太唐揚げ
- ・ 豚とブロッコリーの胡麻和え
- ・ 八宝菜
- ・ オムレツ～鮭クリーム～
- ・ ひじきと小松菜の煮もの
- ・ ちくわとわかめの煮物
- ・ 赤ウインナーとコーン
- ・ 中華焼きそば
- ・ 玉子ポテトサラダ

別途 ¥120

7月8日

水曜日

内臓脂肪撲滅

弁当

お腹の脂肪対策には、バランスの良い食事や、適切なエネルギーが大切です。バランスの良い食事をサポートする食物繊維やタンパク質が含まれた献立を集めました。

- ・ ムネ肉の唐揚
- ・ キャベツミンチカツ
- ・ ムネ肉南蛮漬け
- ・ キャベツたっぷり回鍋肉
- ・ ツナだし巻き
- ・ 大根のかつお煮
- ・ こんにやくとごぼうの炒め煮
- ・ 竹輪とわかめの煮物
- ・ 彩り焼きビーフン
- ・ 白菜と昆布のサラダ

別途 ¥120

7月9日

木曜日

午後から本気出す

弁当

午後の眠気やだるさに負けないために。満足感のある主菜とバランスの良い副菜で、午後からの仕事や勉強をしっかり応援します。

- ・ デミグラスハンバーグ
- ・ ヤンニョムチキン
- ・ 厚切りチキンカツ&トマト野菜ソース
- ・ じゃがいもと鶏挽肉バジルソテー
- ・ ほうれん草入りオムレツ
- ・ ヤベツのゆかり和え
- ・ 小松菜とうす揚げのお浸し
- ・ ブロッコリーの胡麻和え
- ・ 春雨チャプチェ
- ・ ひじきサラダ

別途 ¥120

7月10日

金曜日

おかずランキング

弁当

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。

- ・ 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



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



7月13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
- 鶏とジャガイモのチーズグラタン
- スタミナブルコギ
- とろろ昆布のだし巻き
- オクラと干し海老
- 小芋ののっころがし
- 山芋たっぷりお好み焼き
- コシが強い！焼うどん
- 海藻サラダ

別途 ¥120

7月14日 火曜日

瀬戸内うまいけん

温暖な気候から育まれる食の宝庫「瀬戸内」日本で一番大きな内海「瀬戸内」今回は、その4エリア(岡山・広島・香川・愛媛)から、選りすぐりのグルメをどうぞ！

弁当

- せんざんき(鶏のから揚げ)
- 備前チキンカレー
- 岡山デミカツ
- 呉の肉じゃが
- オムレツ～瀬戸内レモンソース～
- まんぱのけいちゃん(青菜の炒め煮)
- 伯方の塩で無限キャベツ
- 府中焼(キャベツとミンチのお好み焼き)
- ひるぜん焼そば
- じゃこポテトサラダ

別途 ¥120

7月15日 水曜日

飛んでいけ！ストレス

ストレスに負けない身体づくりは、毎日のバランスの良い食生活から！ストレスに有効とされる、ビタミンCやB群、カルシウムなどを豊富に含むレシピを集めました。

弁当

- レモンチキン南蛮
- ホイコーロー巻きカツ
- 麻婆ブロッコリー
- 豚とほうれん草の卵とじ
- 菜の花オムレツ
- 切り干し大根と小松菜の煮物
- 厚揚げとチンゲン菜の中華煮
- バターコーン
- サバと水菜のパスタ
- 豆腐サラダ

別途 ¥120

7月16日 木曜日

酢の力

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！

弁当

- 黒酢で仕上げた酢鶏
- 茄子挟み揚げ甘酢あんかけ
- ムネ肉の南蛮漬け
- さっぱり生姜焼き
- 寿司屋の玉子焼き
- カニカマとわかめの酢の物
- 酢でさっぱり肉じゃが
- 豚水餃子～自家製酢醤油で～
- 自家製トマトソースのナポリタン
- 梅おかか大根サラダ

別途 ¥120

7月17日 金曜日

B級！ローカル食堂

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。

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)
- 【青森県】生姜味噌おでん口
- 【福井県】厚揚げカレー
- 【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)



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



## 7月20日 月曜日

### 弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

## 7月21日 火曜日

### ミネラル注入！

### 弁当

- ・ 海老香る！桜チキン南蛮
- ・ 鶏むね肉の塩麹から揚げ
- ・ 鶏とわかめのトロトロ中華煮
- ・ メーカーインのハヤシ煮込み
- ・ ほうれん草のオムレツ

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。

- ・ インゲンの胡麻和え
- ・ ひじきとキクラゲの煮物
- ・ 竹輪とワカメの煮物
- ・ ウィンナーとコーンのガーリックパスタ
- ・ 塩コブの冷しゃぶサラダ

別途 ¥120

## 7月22日 水曜日

### 町。中華

### 弁当

- ・ 中華屋さんの鶏のから揚げ
- ・ マーボー厚揚げ
- ・ 回鍋肉
- ・ 豚肉ときくらげの卵炒め
- ・ かに玉風

地域に愛され続ける、中華料理中心の大衆食堂。それらを総称して「町中華」と呼びます。昔から愛され続ける、古き良き昭和の味わい！今日はそんなメニューにしました。

- ・ 八宝菜
- ・ 春巻き
- ・ 焼き餃子
- ・ 中華焼きそば
- ・ 棒棒鶏サラダ

別途 ¥120

## 7月23日 木曜日

### さよならコレステロール

### 弁当

- ・ アジの唐揚げレッドカレーソース
- ・ ムネ肉唐揚げなめ茸ソース
- ・ 鶏とゴボウの摘まみ揚げ
- ・ 蒸し豚とブロッコリーの胡麻和え
- ・ ほうれん草の出汁巻き

血中コレステロール値が高くなると、動脈硬化などの血管疾患を引き起こす原因になります。青魚や食物繊維などLDL・HDLコレステロール値の改善のための献立です！血管を健康に！

- ・ 大根とこんにゃくとちくわの煮物
- ・ 水菜とうす揚げの煮びたし
- ・ ミートボールのケチャップ煮
- ・ 屋台風ソース焼きそば
- ・ 春雨中華サラダ

別途 ¥120

## 7月24日 金曜日

### 世界一周

### 弁当

- ・ バッファローチキン
- ・ イタリア！茄子のラザニア風挟み揚げ
- ・ 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
- ・ トルティージャ・エスパニョーラ(スペインオムレツ)

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

- ・ スウェーデンのミートボール
- ・ じゃがいものアイリッシュシュシチュー
- ・ 台湾！水餃子
- ・ アメリカ！マカロニチーズ
- ・ ギリシャ！タラモサラダ

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



7月27日 月曜日

気分はビアガーデン

弁当

- ・ ミюнヘン風唐揚
- ・ 鶏肉のピザ風グリル
- ・ 鶏ときのこのアヒージョ
- ・ カリフラワーとコーンのBBQ
- ・ トマトオムレツ

日本で最初のビアガーデンは諸説ありますが、大阪って知ってましたか？昭和28年オープンした「ニュートーキョー大阪第一生命ビル店」が本格的ビアガーデンの元祖とされています。

- ・ むき枝豆のスパイシー炒め
- ・ ジャーマンポテト
- ・ ビアソーセージ
- ・ トマトとペンネのアラビアータ
- ・ ベーコンポテトサラダ

別途 ¥120

7月28日 火曜日

ビタミンB1で活カアップ

弁当

- ・ サツマイモの豚肉巻きカツ
- ・ 鶏むね肉の胡麻揚げ
- ・ 鶏むね肉の磯部揚げ
- ・ 豚とインゲンの卵とじ
- ・ 和風オムレツ～あおさソース～

ビタミンB1で糖質をエネルギーに変え、毎日の活力を生み出します。とにかく今日も元気に過ごしましょう！

- ・ 白菜とベーコンの煮物
- ・ 厚揚げと切干大根の炊き合わせ
- ・ 水餃子～ゴマダレ～
- ・ 明太子パスタ
- ・ ハムとコーンのサラダ

別途 ¥120

7月29日 水曜日

カッコいい体形

弁当

- ・ 厚切りチキンカホホワイトソース
- ・ 博多！明太子唐揚
- ・ アジフライ～特性タルタル～
- ・ 豚肉の彩りチャンプルー
- ・ 菜の花のオムレツ

「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！

- ・ 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

7月30日 木曜日

20品目以上摂ろう

弁当

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ さつまいもチーズ挟み揚げ
- ・ 鶏の南蛮漬け
- ・ 厚揚げチャンプルー
- ・ コーンとベーコンのオムレツ

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
- ・ 水餃子
- ・ 五目焼きそば
- ・ ツナとブロッコリーのサラダ

別途 ¥120

7月31日 金曜日

食べるサプリ

弁当

- ・ 小松菜ミンチカツ
- ・ 南瓜グラタン
- ・ 野菜たっぷりキーマカレー
- ・ 赤パプリカと鶏肉ガーリックそば
- ・ 昆布だしたっぷりのだし巻き

日ごろの食事で不足しがちなビタミンやミネラル。体の調子を整えるためにも、意識してとりたいた栄養素です。そこで今日は、サプリのような弁当にしました。

- ・ ブロッコリーのナムル
- ・ 高野豆腐とおめさんの煮物
- ・ 胡麻胡麻レンコンのきんぴら
- ・ サバとキャベツの焼きそば
- ・ ナッツ入りポテトサラダ

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