



8月3日

月曜日

”夏を乗り切る！
スタミナ

弁当

- ・ オクラ巻カツ
- ・ 鶏ムネスパイシー唐揚げ
- ・ 鶏ももグリル～梅肉ソース～
- ・ 豚肉とごぼうの柚子胡椒きんぴら
- ・ トマトオムレツ
- ・ オクラと塩昆布の和え物
- ・ 厚揚げとナスのみぞれ煮
- ・ かぼちゃコロッケ
- ・ カレー焼きそば
- ・ ゴーヤのポテトサラダ

別途 ¥120

8月4日

火曜日

肌すこやか

弁当

- ・ 彩りピーマンのミンチカツ
- ・ 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

8月5日

水曜日

アロハ～ハワイめし

弁当

- ・ ロコモコハンバーグ
- ・ モチコチキン(鶏の唐揚げ)
- ・ フリフリチキン
- ・ 白身フライ～アイオリタルタル～
- ・ エッグベネディクト風オムレツ
- ・ ハワイアン！ガーリック枝豆
- ・ ひき肉とカラフルピーマンの南国風炒め
- ・ ガーリックポテトフライ
- ・ ハワイ風！塩焼きそば
- ・ ハワイアンチョップサラダ

別途 ¥120

8月6日

木曜日

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★豚とブロッコリーのオイスター炒
- ・ 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

8月7日

金曜日

縁日グルメ

弁当

- ・ 屋台風からあげ
- ・ 焼き鳥とつくね
- ・ フランクフルト
- ・ キャベツと豚肉のスタミナ味噌炒め
- ・ お好み焼き風オムレツ
- ・ 屋台のおでん
- ・ じゃがバター
- ・ ソースたこ焼き
- ・ 屋台風ソース焼きそば
- ・ 焼きとうもろこしのサラダ

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

アーバンダイニング **毎日ごはん** 週刊メニュー表

8月10日

月曜日

弁当

・
・
・
・
・

別途 ¥120

8月11日

火曜日

弁当

・
・
・
・
・

別途 ¥120

8月12日

水曜日

弁当

・
・
・
・
・

別途 ¥120

8月13日

木曜日

弁当

・
・
・
・
・

別途 ¥120

8月14日

金曜日

弁当

・
・
・
・
・

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



8月17日

月曜日

熱中症に負けるな

弁当

- ・ 海老香る！桜チキン南蛮
- ・ 回鍋肉巻き
- ・ 焼きチキン南蛮
- ・ 鶏と小松菜のバター炒め
- ・ 胡麻胡麻オムレツ

熱中症対策にはこまめな水分補給が大切といわれていますが、水分だけでなくカルシウムやマグネシウムといったミネラルも一緒に排出されています。なので、本日はミネラル強化！

- ・ ひじきとむき枝豆の煮物
- ・ わかめと厚揚げの炊いたん
- ・ ブロッコリーとツナの和え物
- ・ 鶏とネギの和風パスタ
- ・ 塩コブの冷しゃぶサラダ

別途 ¥120

8月18日

火曜日

ひき肉ミンチ

弁当

- ・ 大根おろしでさっぱり！ハンバーグ
- ・ 蓮根挟み揚げ
- ・ ミートボールケチャップ煮
- ・ 鶏とキャベツのガパオ炒め
- ・ ミートオムレツ

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！

- ・ 大根のそぼろあんかけ
- ・ 切干大根とこんにゃくの煮物
- ・ 揚げ餃子～にらダレで～
- ・ ミートスパゲティ
- ・ 麻婆豆腐サラダ

別途 ¥120

8月19日

水曜日

幕の内

弁当

- ・ 鶏の唐揚げ幕の内Ver
- ・ 海老天～特製醤油ダレ～
- ・ 鮭の幽庵焼き
- ・ ふかし大根の胡麻だれ
- ・ 玉子焼きかまぼこ添え

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！

- ・ 筑前煮
- ・ ごぼうとつきこんにゃくの炒め煮
- ・ 肉焼売とウインナー
- ・ 五目焼きそば
- ・ 和風ポテトサラダサラダ

別途 ¥120

8月20日

木曜日

5色バランス

弁当

- ・ 赤！オモニの唐揚げ
- ・ 白！レンコン挟み揚げ
- ・ 黄！トウモロコシのよせ揚げ
- ・ 赤！豚バラと赤ピーマンの炒め物
- ・ 黄！プレーンオムレツ～クリームソース～

食材を見た目の色で「赤・白・黄・緑・黒」の5色に分類し、5色の食材をそろえることで、自然と食材の種類が増え、必要とされる栄養素をバランスよく摂ることに繋がります

- ・ 白！大根の塩こうじ煮
- ・ 緑！小松菜とうす揚げの煮物
- ・ 黒！わかめと厚揚げの煮物
- ・ 緑！ほうれん草のジェノベーゼ
- ・ 黒！海苔と蒸し鶏のサラダ

別途 ¥120

8月21日

金曜日

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
- ・ チキンカツマトソース
- ・ 鶏ストロガノフ
- ・ スペイン風オムレツ

レストランの定食をイメージして献立を考えました。

- ・ ベーコンのポトフ風
- ・ ウインナーとコーンのガーリック炒め
- ・ ポテトグラタン
- ・ 昔懐かしいナポリタン
- ・ コーンサラダ

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



8月24日

月曜日

睡眠の質を上げる

弁当

- ・ほうれん草のクリームコロッケ
- ・鶏むね肉の塩麴唐揚げ
- ・ムネに肉のガーリックチーズ焼き
- ・豚とキャベツのクリーム煮
- ・長芋のフリッタータ

- ・白滝と白菜の煮物
- ・ひじきと桜えびの煮物
- ・ムネ肉のよだれ鶏
- ・麻婆ナス春雨
- ・海老とトマトのコブサラダ

別途 ¥120

体や脳によい食事があるように、睡眠にもよい食事があります。睡眠の質を高めるために欠かせないアミノ酸が取れる献立にしました。午後から居眠り注意！！

8月25日

火曜日

沖縄なんくるないさー

弁当

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

- ・ニンジンシリシリ
- ・大根の沖縄おでん風
- ・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

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。

8月26日

水曜日

食で紫外線対策

弁当

- ・オモニの唐揚げ
- ・厚切りチキンカツ！トマトソース
- ・チキンチャップ
- ・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

- ・人参と赤ピーマンの金平
- ・かぼちゃのケチャップ煮
- ・ウインナーのトマトポトフ
- ・鶏と茄子のアラビアータ
- ・トマトとペンネのサラダ

別途 ¥120

食事で、紫外線が当たったとしてもダメージを受けづらく、受けたとしても最小限に抑えたりできます！中でも赤い色素を持つ食材は、日焼けや紫外線に対抗する力を持っています。

8月27日

木曜日

高たんぱくボディメイク

弁当

- ・厚切りチキンカホホワイトソース
- ・博多！明太子唐揚げ
- ・アジフライ〜玉子タルタル〜
- ・豚肉の彩りチャンプルー
- ・枝豆のオムレツ

- ・カリフラワーとコーンのグリル
- ・ひじきと彩豆の煮物
- ・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

鶏肉や卵、豆類など、たんぱく質をしっかり摂れる食材をバランスよく使用。健康づくりや運動後の栄養補給はもちろん、午後元気になりたい方におすすめのお弁当です。

8月28日

金曜日

昭和グルメ

弁当

- ・昭和ハンバーグ
- ・定番☆肉じゃが
- ・サバの味噌煮
- ・豚の生姜焼き
- ・ひき肉と玉ねぎのオムレツ

- ・里芋の煮っころがし
- ・ウスターソースが決めて！昭和カレー
- ・ビーフコロッケ
- ・昭和ナポリタン
- ・マカロニサラダ

別途 ¥120

ハンバーグ・オムライス・ナポリタン・生姜焼き・里芋の煮っころがしなど、洋食・和食を問わず、おうちで食べていた定番の家庭料理は、レトロで、あたたかみを感じる“昭和の味”！

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



8月31日

月曜日

UMAMI

弁当

- ・ トマト唐揚げ
- ・ ブロッコリー巻きカツ
- ・ 厚揚げで出し染み肉豆腐
- ・ 豚肉のオイスター炒め
- ・ 海老ビスケソースオムレツ

“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。

- ・ 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

9月1日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

9月2日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

9月3日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

9月4日

金曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

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