



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
- ・ 海老ビスクソースオムレツ
- ・ ふつ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

“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。

9月1日

火曜日

発酵パワー

弁当

- ・ 鶏もも肉の塩麹唐揚げ
- ・ 茄子とチーズ巻きカツ
- ・ ムネ肉の味噌焼き
- ・ 豚とキャベツの甘酒炒め
- ・ かつおだし巻き
- ・ かつお香る！がんものおでん風
- ・ 大根のカクテキ風煮込み
- ・ 蒸しどり酒蒸し風
- ・ 焼き味噌うどん
- ・ きゅうりの漬物と豆腐のサラダ

別途 ¥120

発酵とは、様々な微生物やその酵素の働きによって食物の中の炭水化物やタンパク質などが分解され、人間にとって良いものになることを言います。発酵の力で、内側から健康に！

9月2日

水曜日

宝くじの日

弁当

- ・ 鶏のから揚げ★玉子タルタル
- ・ チキンカツ～オーロラソース～
- ・ 鮭とキャベツの甘辛焼き
- ・ 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
- ・ 里芋の柚子味噌和え
- ・ 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

今日は金運アップを狙うメニューです！甘いもの(風水で金運アップ)・丸いもの・金色(黄色)のもの・鶏肉(肉類で最強パワー)・卵(金を引寄せ)・乳製品(お金を生む)がいろいろあります！

9月3日

木曜日

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
- ・ 豚キムチ炒め
- ・ 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
- ・ ソース焼きそば
- ・ 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ね。しかもご飯にも相性抜群です！

9月4日

金曜日

アメリカン中華

弁当

- ・ オレンジチキン(唐揚げオレンジソース)
- ・ モンゴリアンチキン(鶏と野菜の甘辛炒)
- ・ グリルドマンダリンチキン(照焼チキン)
- ・ チャプスイ(八宝菜)
- ・ フーヨンスー(野菜入り玉子焼き)
- ・ 中華風ひじきの煮もの
- ・ ポットスティッカー(揚げ餃子)
- ・ スイートチリ&ガーリックポテト
- ・ チャオメン
- ・ チャーシューときゅうりのサラダ

別途 ¥120

アメリカン中華は、中国にある中華料理とはテイストが違い、アメリカ人にあるように味付けされているのが特徴。これって中華？と思うようなユニークなオリジナルのメニューをどうぞ！

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



9月7日

月曜日

いも・たこ・なんきん

弁当

- ・ さつまいも挟み揚げ
- ・ 鶏と南瓜のグラタン
- ・ たこ焼き風！鶏の唐揚げ
- ・ ごろっと鶏じゃが
- ・ ポテトオムレツ
- ・ 南瓜の炊いたん
- ・ 切干大根とこんにゃくの煮物
- ・ タコとむき枝豆の寄せ揚げ
- ・ ポテトとベーコンのパスタ
- ・ ポテトサラダ

別途 ￥120

女性の好むものとして「芝居、浄瑠璃、芋、蛸、南瓜」をあげたという説や江戸時代の慣用語。今の女性にも通用するのでしょうか？

9月8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
- ・ ごま味噌野菜炒め
- ・ 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
- ・ ボイルウインナー
- ・ 鮭のクリームパスタ
- ・ 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。

9月9日

水曜日

ホルモンのバランス

弁当

- ・ 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
- ・ 牛乳たっぷり菜の花オムレツ
- ・ じゃがいもチーズ焼き
- ・ 切干大根ときゅうりの酢の物
- ・ 竹輪とわかめの煮物
- ・ 屋台風ソース焼きそば
- ・ ビーンズサラダ

別途 ￥120

必要な栄養をまんべんなく、適量食べることが大事。バランスのよい食事といってもわかりにくいものです。ですから、なるべく数多くの食材を食べるようにしましょう。

9月10日

木曜日

秋の旬！

弁当

- ・ チキンカツきのこデミ
- ・ 鶏とごぼう摘み揚げ
- ・ 秋鮭の塩焼き
- ・ カリフラワーとブロッコリーの炒め
- ・ 松茸風味だし巻き
- ・ 大根のべっこう煮
- ・ レンコンのきんぴら
- ・ さといものから揚げ
- ・ 秋ナス麻婆麺
- ・ ごぼうサラダ

別途 ￥120

秋が旬の食材を中心に作りました。

9月11日

金曜日

九州うまかもん

弁当

- ・ 中津からあげ
- ・ 博多柚子胡椒焼き
- ・ 宮崎チキン南蛮
- ・ ごろっと筑前煮
- ・ 胡麻サバ出汁巻き
- ・ 肉団子の水炊き
- ・ 厚揚げの明太子煮
- ・ さつま揚げ
- ・ 焼きちゃんぽん
- ・ 明太高菜ポテトサラダ

別途 ￥120

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！

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



9月14日

月曜日

ビタミンCを取ろう！

弁当

- ・ とり天ポパイエッグ
- ・ レンコンはさみ磯部揚げ
- ・ 焼きムネ肉のレモン南蛮漬け
- ・ 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！

9月15日

火曜日

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
- ・ チキンチャップ
- ・ 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～自家製酢醬油で～
- ・ ミートスパゲティ
- ・ 梅おかか大根サラダ

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！

9月16日

水曜日

代謝アップ

弁当

- ・ ホットチキン
- ・ アスパラチーズ巻き
- ・ ローストチキン赤ワインソース
- ・ 豚と茄子の生姜炒め
- ・ オニオンオムレツ
- ・ 豆のトマト煮込み
- ・ オクラと桜えび
- ・ 大阪名物！ネギ焼き
- ・ 麻婆ナス春雨
- ・ ツナとコーンのサラダ

別途 ¥120

筋肉の素であるたんぱく質や、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！

9月17日

木曜日

こつこつ、カルシウム

弁当

- ・ ヨーグルトが決め手！ランドリーチキン
- ・ チーズチキンカツ
- ・ 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。

9月18日

金曜日

世界一周

弁当

- ・ チキン63(南インド風から揚げ)
- ・ タイ！ガイヤーン(甘辛焼き鶏)
- ・ 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
- ・ アメリカ！チリコンカン
- ・ 台湾！水餃子
- ・ ペンネ・ブッタネスカ(トマトアンチョビ味)
- ・ 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

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

9月21日

月曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

9月22日

火曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

9月23日

水曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

9月24日

木曜日

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
- ・ 菜の花のオムレツ
- ・ 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。

9月25日

金曜日

北海道物産展

弁当

- ・ 北海道★ザンギ
- ・ チキンスープカレー
- ・ 鮭の石狩鍋風
- ・ 豚バラ肉のジンギスカン風
- ・ ジャガイモの牛乳オムレツ
- ・ ひじきとカニカマの和え物
- ・ 南瓜のクリーム煮
- ・ ジャガバター
- ・ 焼き味噌ラーメン
- ・ コーンサラダ

別途 ¥120

北の大地北海道は国内屈指のグルメ王国です。海鮮はもちろんのこと、野菜やお肉、乳製品など魅力的な食材がいっぱい。本日は、お腹も心も大満足の北海道グルメをどうぞ！

**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



9月28日

月曜日

野菜をおいしく

弁当

- ・ ほぼコーンのミンチカツ
- ・ 玉ねぎとり天！カレーソース
- ・ 鶏と野菜のチャンプルー
- ・ 豚ともやしの甘辛炒め
- ・ ネギたっぷりのだし巻き

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。

- ・ ひじきの五目煮
- ・ 切干大根と大根の煮物
- ・ 野菜春巻き
- ・ 野菜たっぷりビーフン
- ・ 和風ポテトサラダ

別途 ￥120

9月29日

火曜日

やっぱりチキン！

弁当

- ・ 自慢の唐揚げ
- ・ チキンカツデミソース
- ・ 自家製タレでよだれどり
- ・ 鶏とキャベツのみそ炒め
- ・ ミートオムレツ

お弁当の定番・唐揚げや鶏肉を使ったおかずを中心に作りました。

- ・ 鶏とじゃがいものトマト煮込み
- ・ 大根のそぼろあんかけ
- ・ チキンウインナー
- ・ 鶏ミンチ！焼きそば
- ・ 鶏そぼろとコーンのサラダ

別途 ￥120

9月30日

水曜日

ビタミンカラー

弁当

- ・ 唐揚げ南蛮漬け
- ・ チキンカツ～パプリカソース～
- ・ エビフライ～自家製タルタル～
- ・ 豚とパプリカのオイスターソース炒め
- ・ 王道！ケチャップオムレツ

見た目から元気をチャージ！赤・黄・緑の彩り野菜とお肉をたっぷり使った、栄養バランス抜群のお弁当です。

- ・ にんじんとコーンのラペ
- ・ パプリカとブロッコリーの塩炒め
- ・ 赤ウインナーでポトフ
- ・ 色どりチンジャオ麺
- ・ カラフルポテトサラダ

別途 ￥120

10月1日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ￥120

10月2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