アーバンダイニング 毎日ごはん 週刊メニュー表

11月2日 月曜日

世界のチキン料理博覧会

世界各国で親しまれているチキン料理が大集合！スパイシーなアジアン料理から、コク深いヨーロッパの煮込み料理まで、世界の味をお弁当で楽しめる特別企画です。

弁当

- タンドリー唐揚げ
- チキンカツ ミラネーゼ
- タットリタン風(韓国風鶏じゃが)
- チキンとじゃがいものカレーマサラ炒め
- チキンと豆のメキシカンオムレツ
- 鶏そぼろとれんこんのきんぴら
- 鶏そぼろと小松菜のナムル
- 蒸し鶏のインド風マサラソース
- 鶏そぼろのパッタイ風ビーフン
- チキンとマカロニのBBQサラダ

別途 ￥120

11月3日 火曜日

弁当

別途 ￥120

11月4日 水曜日

免疫力アップ

免疫力を高めるためには十分な栄養が必要。特に、免疫物質の素となる「たんぱく質」、免疫力を高める「ビタミンC」、粘膜を丈夫にして侵入を防ぐ「ビタミンA」これらを積極的に摂ろう！

弁当

- 鶏むね肉の香味唐揚げ～ねぎ塩レモン～
- かぼちゃ巻きカツ
- 鶏むね肉のトマト煮込み
- 豚肉とブロッコリーのオイスター炒め
- 人参とほうれん草のオムレツ
- 厚揚げと小松菜の煮浸し
- にんじんとツナのしりしり
- 肉焼売
- 小松菜とベーコンの和風パスタ
- ブロッコリーと玉子のサラダ

別途 ￥120

11月5日 木曜日

煮込みの魅力

寒い季節に欠かせない料理といえば煮込み料理！ じっくりと時間をかけて煮込んだお肉やお野菜の美味しさは格別。そこで今日の弁当は「煮込み料理」

弁当

- 鶏肉の煮込みハンバーグ
- 鶏むね肉のカツ～トマト煮込みソース～
- 豚バラ大根
- 鶏むね肉とキャベツの塩炒め
- 煮卵と厚揚げ
- 白菜と肉団子のクリーム煮
- 里芋とこんにゃくの味噌煮込み
- ポテトコロッケ
- 焼カレーうどん
- コールスローサラダ

別途 ￥120

11月6日 金曜日

クセになるアジアン

普段のメニューにアジアンなテイストを入れてみました。

弁当

- バジル唐揚げ～スイートチリ～
- 鶏肉のサテ(ピーナッツソース焼き)
- 鶏むね肉のレッドカレー煮込み
- 青菜と豚肉の炒めもの
- カイジャオ(タイ風卵焼き)
- 厚揚げのナンプラー煮
- ヤムウンセン風春雨の和え物
- エスニック揚げ春巻き
- パッタイ風焼きビーフン
- ベトナム風なますサラダ

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

アーバンダイニング 毎日ごはん 週刊メニュー表

11月9日 月曜日

薬味を効かせて爽やかに 弁当

薬味を使ったメニューを献立ました。薬味で味変！

- ガツンと★生姜唐揚
- とり天の紫蘇おろし
- ムネ肉の山椒焼き
- 豚の生姜焼き
- オムレツガーリックジンジャーソース
- 蒸し南瓜のそぼろ生姜あん
- ひじきと厚揚げの煮物
- サラダチキン柚子胡椒ダレ
- パセリバターパスタ
- ポテトサラダ玉ねぎドレッシング

別途 ￥120

11月10日 火曜日

カフェごはん 弁当

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。見ため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。

- 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
- ひじきのマヨネーズ和え
- ブロッコリーとパプリカの炒め
- 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

11月11日 水曜日

チーズの日 弁当

蘇(チーズ)に関する最古の記録は、西暦700年の10月に「文武天皇が蘇を作らせた」というもの。現在の暦では11月。そこでチーズの日を11月にし、覚えやすい11日が選ばれました。

- チーズインチキンカツ
- 鶏むね肉のチーズタッカルビ風
- ポテトとベーコンのチーズグラタン
- ブロッコリーと豚肉のチーズ炒め
- チーズオムレツ
- メークインとチーズのクリーム煮
- ちくわの磯辺チーズ揚げ
- ポテトもち
- チーズたっぷりカルボナーラ
- ムネ肉シーザーサラダ

別途 ￥120

11月12日 木曜日

玉子が好き 弁当

焼く、炒める、茹でる、生など、どの調理方法でもおいしく食べられて、和洋中どんな料理にも活躍してくれる卵。栄養価にも優れた卵。今日は「たまご料理」をテーマにしてみました。

- チキン南蛮～玉子タルタル～
- チキンカツの玉子とじ
- 鶏むね肉の親子煮
- ニラ玉炒め
- だし巻き玉子
- 煮卵と大根の煮物
- うずら卵とがんもの炊いたん
- 、ミートコロッケ
- 天津あんかけ焼きそば
- 玉子ポテトサラダ

別途 ￥120

11月13日 金曜日

たっぷりお肉なスタミナ 弁当

「お肉よりも野菜のほうがヘルシー」と考えがちですが、元気な体を維持するために、お肉は欠かせないエネルギー源です。

- 鶏むね肉のガーリック唐揚げ
- 肉巻きウインナーカツ
- チキンカツ～スパイシーカレーソース～
- 豚キムチ炒め
- ひき肉オムレツ
- 豚こまと里芋の煮物
- こんにゃくとごぼうの甘辛煮
- ミートボールトマト煮込み
- スタミナ焼うどん
- 冷しゃぶサラダ

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

アーバンダイニング 毎日ごはん 週刊メニュー表

11月16日 月曜日

カラダ喜ぶ発酵

麹・味噌・醤油など、日本の伝統的な発酵食品を取り入れた、カラダにうれしいお弁当。毎日の食事から腸内環境を整え、おいしく元気をチャージします。

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
- オムレツ～ヨーグルトソース～
- 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

11月17日 火曜日

レンコンの日

1994年（平成6年）のこの日、全国のレンコン産地が集まって茨城県土浦市で「蓮根サミット」が開かれた。この「蓮根サミット」において記念日が制定されました。今日はレンコンづくし！

弁当

- レンコン挟み揚げ
- レンコン入り和風ハンバーグ
- 鶏むね肉塩こうじ焼き
- 豚とレンコンの生姜焼き
- お出したっぷり玉子焼き
- レンコンのきんぴら
- 切り干し大根
- 昔ながらのコロッケ
- 根菜醤油焼きそば
- 明太ポテトサラダ

別途 ￥120

11月18日 水曜日

レモンは冬だもん

酸っぱくて爽やかな味わいと香りのレモン。夏に使うイメージのレモンですが、実は旬は夏ではありません。実は国産レモンの旬は冬なのです。

弁当

- レモンチキン南蛮
- レモン風味からあげ
- 鶏と根菜のさっぱりレモン煮
- 豚肉とキャベツの塩レモン炒め
- レモンバターオムレツ
- さつま芋のレモン煮
- 切干大根とこんにゃくの煮物
- 肉焼売★レモン酢で
- 鮭のレモンクリームパスタ
- レモンサラダチキンのサラダ

別途 ￥120

11月19日 木曜日

ロコモ対策！

ロコモティブシンドロームとは、「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。骨や筋肉のもとになる栄養素を取ろう

弁当

- 豆腐ハンバーグ
- チキン南蛮☆黄身タルタル
- ムネ肉南蛮漬け
- 豚肉と小松菜のオイスター炒め
- オムレツ海老ビスクソース
- 豆のスパイシー炒め
- わかめと厚揚げの炊いたん
- ちくわの磯部揚げ
- 鯖と水菜の和風パスタ
- ハムとブロッコリーのサラダ

別途 ￥120

11月20日 金曜日

いい乾物の日

11月は干物の「干」の字が「十」「一」からなることから、20日は乾物の「乾」の字が「十」「日」「十」「乞」からなることから。つまり「11月20日にかんぶつを乞う」と読むことができる！

弁当

- ひじき香る磯部唐揚げ
- 桜えび衣のとり天
- 塩鮭の焼いたん
- 豚とキクラゲの中華炒め
- 桜えびの出汁巻き
- 切干大根とちくわの煮物
- お出したっぷり高野豆腐
- 海鮮水餃子
- 椎茸麻婆麺
- わかめサラダ

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

アーバンダイニング 毎日ごはん 週刊メニュー表

11月23日 月曜日

弁当

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

別途 ￥120

11月24日 火曜日

和食でほっと

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。

弁当

- 照り焼きチキン
- カツオ風味！和風唐揚げ
- サバと大根の味噌煮
- 豚のすき焼き風
- ネギと紅ショウガの和風オムレツ
- 大根のそぼろあんかけ
- 厚揚げと小松菜のふくめ煮
- 鶏とおまめさんの炊いたん
- 焼き味噌うどん
- 芋芋サラダ

別途 ￥120

11月25日 水曜日

お鍋だよ！全員集合

鍋料理は、簡単なのに美味しく、ヘルシーに食べられる冬の定番料理です。体が温まったり、野菜をたくさん食べることができたり◎！本日は鍋料理を意識したメニューにしました。

弁当

- 鶏むね肉のみぞれ煮
- 豚バラと白菜の煮物
- メークインとベーコンのポトフ
- 煮卵と大根
- おでんの厚揚げ
- 肉団子の鶏スープ煮
- スンドゥブ豆腐
- 鍋焼きうどん
- ひじきサラダ
- ひじきサラダ

別途 ￥120

11月26日 木曜日

みんな大好き洋食

レストランの定食をイメージして献立を考えました。

弁当

- デミハンバーグ
- 海老フライ自家製タルタル
- チキンカツトマトソース
- 鶏ストロガノフ
- スペイン風オムレツ
- 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
- 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

11月27日 金曜日

冬は生姜でしょうが～

生姜は、身近な野菜であり、古くから漢方薬に使用されてきた生薬です。血行を良くする働きや、熱を作り出す働きなどがあり、身体を内部から温め、冷え性への効果があります。

弁当

- ジンジャーフライドチキン
- とり天生姜あんかけ
- サバの味噌煮
- 豚の生姜焼き
- オムレツ～ｼﾞﾝｼﾞｬｰｸﾘｰﾑｿｰｽ～
- 厚揚げ生姜そぼろあんかけ
- 豚大根
- 紅ショウガたっぷりお好み焼き
- 和風焼きカレーうどん
- 冷しゃぶサラダ

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

アーバンダイニング 毎日ごはん 週刊メニュー表

11月30日 月曜日

体を温めよう

いつの間にやら足先や指先が冷たくなっていること、ありませんか？冷えは腰痛、ムクミの原因にも。青背魚や、生姜、ニンニク、ネギなどの食材が血行を促進し、体を温めます。

弁当

- 鶏むね肉の七味唐揚げ
- 豚肉の根菜巻きカツ
- 鶏とキャベツのカレー炒め
- 豚肉とニラのにんにく味噌炒め
- オムレツゴマクリームソース
- 里芋と鶏ミンチの煮っころがし
- かぼちゃの煮物
- アジフライ
- ピリ辛チャプチェ
- 根菜とツナのごまサラダ

別途 ￥120

12月1日 火曜日

弁当

別途 ￥120

12月2日 水曜日

弁当

別途 ￥120

12月3日 木曜日

弁当

別途 ￥120

12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