



10月12日

月曜日

名古屋めし

弁当

- ・名古屋味噌カツ
- ・海老ふりやー
- ・サバのかば焼き風
- ・茄子とピーマンの炒め物
- ・名古屋！厚焼き卵
- ・大根の味噌おでん風
- ・若竹煮
- ・手羽から
- ・あんかけパスタ
- ・マカロニサラダ

別途 ¥80

名古屋めしとは、グルメ激戦区として知られる愛知県名古屋市の名物料理のことです。全国的に知られているメニューに更なるアレンジを利かせたアイデア料理が特徴です。

10月13日

火曜日

血液サラサラ

弁当

- ・鯖の胡麻揚げ
- ・揚げだし風竜田
- ・アジの南蛮漬け
- ・さば野菜炒め
- ・ツナだし巻き
- ・切干大根と人参の煮物
- ・南瓜のたいたん
- ・海鮮水餃子
- ・鮭のペペロンチーノ
- ・海藻サラダ

別途 ¥80

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！

10月14日

水曜日

内臓脂肪撲滅

弁当

- ・ムネ肉の唐揚
- ・ヨーグルトたっぷりタンドリーチキン
- ・鰯の塩焼き
- ・キャベツたっぷり回鍋肉
- ・ネギだし巻き
- ・南瓜のふくめに
- ・きんぴらごぼう
- ・じゃがバター
- ・焼ビーフン
- ・白菜と昆布のサラダ

別途 ¥80

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。

10月15日

木曜日

キノコの日

弁当

- ・鮭とキノコの巻きカツ
- ・とり天なめたけおろし
- ・さばのキノコあんかけ
- ・きのこ八宝菜
- ・松茸風味の出汁巻き
- ・ひじきと椎茸の煮物
- ・だんごのキノコデミ
- ・肉きのこ水餃子
- ・野菜たっぷり春雨ピリ辛炒め
- ・しめじとコーンのサラダ

別途 ¥80

10月15日はキノコの日ということで、きのこを積極採用しました。

10月16日

金曜日

エスニック気分

弁当

- ・揚げ春巻きチャーゾー
- ・タイ風唐揚ガイトート
- ・鰯のナシゴレン風
- ・鶏とキャベツのガパオ炒め
- ・コリアンダー煮卵
- ・白菜と春菊の煮物
- ・豆のガーリック煮
- ・シンガポールチキン
- ・タイ風チリ焼きそば
- ・ごま香るインゲンサラダ

別途 ¥80

エスニック料理はたまに食べたくなる味付けですよ。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。



詳しくはこちらまで

<http://shop.urban-dining.co.jp>

毎日ごはん アーバンダイニング