



6月1日 月曜日

食べるエアコン

弁当

- ・ムネ肉レモン唐揚げ
- ・青しそ風味！チキン南蛮
- ・チキンカツ！柚子おろし
- ・水菜と冷しゃぶのの梅肉ソース
- ・オムレツ●和風おろしソース

暑さや湿気でなんだかだるい…。そんな初夏にぴったりの“クールダウン”弁当！レモン・大葉・香味野菜をたっぷり使い、さっぱり食べやすく仕上げました。午後もしゃキッと頑張れる！

- ・オクラとワカメの酢の物
 - ・冷製ラタトゥイユ風
 - ・水餃子★レモン酢で
 - ・枝豆ペペロンチーノ
 - ・バジルスパゲッティサラダ
- 別途 ¥120

6月2日 火曜日

屋台めし

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

お祭りや縁日が醸し出す非日常的な高ぶりは、もしかすると屋台の存在によってもたらされているのかも思ったことはありませんか。今日は屋台を意識したメニューにしました。

- ・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

6月3日 水曜日

大人のダイエットの日

弁当

- ・鶏もも肉のグリル～赤ワインソース～
- ・とり天★抹茶塩で
- ・チキンのトマトハヤシ
- ・豚とキャベツの胡麻回鍋肉
- ・トマトオムレツ

忙しい大人が無理なく食事を楽しみながら健康になるために、食と健康を見直すきっかけの日としてもらうことが目的。今日は低カロリーメニューにしました。

- ・鶏と大根のサムゲタン風
 - ・小松菜とうす揚げの炊いたん
 - ・肉団子の甘酢
 - ・カラフルピーマンのトマトパスタ
 - ・ひじきサラダ
- 別途 ¥120

6月4日 木曜日

アンチエイジング

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
- ・桜えびのだし巻き

老化の原因で最近注目されているのが、体の「酸化」です。抗酸化作用のある栄養素は、ビタミンCやビタミンE、ポリフェノール類、ミネラル類が挙げられます。

- ・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

6月5日 金曜日

丼グランプリ

弁当

- ・かつ丼のアタマ
- ・海老天丼のアタマ
- ・キーマカレー丼のアタマ
- ・すた丼のアタマ
- ・天津飯のアタマ

ご飯の上におかずをのせて食べる「丼(どん・どんぶり)」料理。今日はぜひ一度ご飯に乗せてからお召し上がりください！あなたの一番は！？

- ・中華丼のアタマ
 - ・ビビンバナムル
 - ・麻婆丼のアタマ
 - ・屋台風ソース焼きそば
 - ・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



6月8日

月曜日

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

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。

- ・オクラのおかか和え
- ・ひじきとほうれん草の煮物
- ・ポイルウインナー
- ・春雨でソース焼きそば
- ・ポテトとハムのサラダ

別途 ¥120

6月9日

火曜日

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
- ・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

6月10日

水曜日

DHAで体メンテナンス

弁当

- ・鯖の竜田揚げ
- ・アジフライ～自家製タルタル～
- ・鰯の味噌ちゃんちゃん焼き
- ・ダッカルビ
- ・ツナだし巻き

DHAを摂取することで血をサラサラにし、コレステロールの値を下げ、善玉コレステロールを増やしてくれます。

- ・大根のサバ缶煮
- ・カツオだしで炊いたおまめさん
- ・海鮮水餃子
- ・鯖のネギ塩焼きそば
- ・ブロッコリーとツナのサラダ

別途 ¥120

6月11日

木曜日

居酒屋っぽい

弁当

- ・名物！鶏のから揚げ
- ・甘辛つくね
- ・チキンカツでチキン南蛮
- ・豚キムチ
- ・とん平焼き風玉子焼き

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よ。しかもご飯にも相性抜群です！

- ・ひじきとうす揚げの煮物
- ・ポテトとウインナー
- ・枝豆のガーリック塩炒め
- ・ソース焼きそば
- ・ポテトサラダ

別途 ¥120

6月12日

金曜日

から揚げ王座決定戦

弁当

- ・王道！もも肉のから揚げ
- ・しっとりムネ肉の塩こうじから揚げ
- ・油淋鶏からあげ
- ・もやし炒め
- ・ネギと紅ショウガのだし巻き

から揚げは、一言で表せないほど種類が沢山あります。素材では鶏肉だけでなく、揚げ方によっても色々なバリエーションがあります。あなたの唐揚げの王様はどれでしょうか？

- ・キャベツのコンソメ煮
- ・大根のふくめ煮
- ・焼き厚揚げのサバ味噌添え
- ・焼きビーフン
- ・オクラと豆腐のネバネバごまサラダ

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



6月15日 月曜日

野菜をおいしく

弁当

- ・ ほぼコーンのミンチカツ
- ・ 色どりきんぴらごぼう
- ・ 玉ねぎとり天！カレーソース
- ・ インゲンと人参の胡麻和え
- ・ 鶏肉とナスのピリ辛味噌炒め
- ・ 野菜春巻き
- ・ 豚ともやしの甘辛炒め
- ・ 野菜たっぷりチャプチェ
- ・ 人参のオムレツ
- ・ 和風ポテトサラダ

別途 ¥120

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。

6月16日 火曜日

ホルモンのバランス

弁当

- ・ 彩り野菜巻きカツ
- ・ じゃがいもチーズ焼き
- ・ レンコンの挟み揚げ
- ・ 切干大根ときゅうりの酢の物
- ・ ムネ肉塩こうじ焼き
- ・ 竹輪とわかめの煮物
- ・ 厚揚げチャンプルー
- ・ 屋台風ソース焼きそば
- ・ ひじきだし巻き
- ・ 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。

6月17日 水曜日

韓国風にマシッソヨ

弁当

- ・ ヤンニョムチキン
- ・ ひじきの韓国煮
- ・ キムマリ(春雨の海苔巻き天ぷら)
- ・ 大根の煮物！サムゲタン風
- ・ タットリタン(韓国風肉じゃが)
- ・ ニラチヂミ
- ・ チュクポックム(豚のコチジャン炒)
- ・ 平打ち麺のもちもちチャプチェ
- ・ 韓国風玉子焼きケランマリ
- ・ チョレギサラダ

別途 ¥120

今日の毎日ごはんは、食欲そそる韓国料理を取り入れました。

6月18日 木曜日

ビタミンCを取ろう！

弁当

- ・ ムネ肉レモン南蛮
- ・ キャベツとちくわの煮物
- ・ ブロッコリーと人参の巻きカツ
- ・ じゃがベーコン
- ・ ムネ肉レモンから揚げ
- ・ 水餃子
- ・ 彩りホイコーロー
- ・ チンジャオ焼きそば
- ・ ハムと菜の花のキッシュ
- ・ ブロッコリーとトマトのサラダ

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！

6月19日 金曜日

キャンプ飯

弁当

- ・ 鶏もも香草グリル
- ・ 茄子ひき肉のキーマカレー
- ・ 豚バラのジンギスカン風
- ・ BBQウイナー
- ・ 鶏とキノコのアヒージョ
- ・ ミートソースのポテトグラタン
- ・ 夏野菜のオープン蒸し
- ・ 鉄板ソース焼きそば
- ・ カラフル野菜のトルティージャ(オムレツ)
- ・ タコスサラダ

別途 ¥120

「キャンプ飯」と一口に言っても、種類は様々です。焼く、煮る、混ぜるなど野外でもできるものが一般的です。ぜひ本日は外で食べてみていかがでしょうか？

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



6月22日

月曜日

食物繊維で腸活

弁当

- ・ 鶏ごぼう南蛮
- ・ さつまいも挟み揚げ
- ・ 鶏ミンチとグリーンピースの卵炒め
- ・ ブロッコリーと豚の胡麻和え
- ・ キャベツオムレツ

近年、「腸活」という言葉もおなじみになりました。腸の健康には食物繊維が欠かせませんが、日本人は慢性的に不足ぎみ。そこで今日は食物繊維が摂れる献立にしました。

- ・ 切り干し大根のむき枝豆の煮物
- ・ ひじきとごぼうの煮物
- ・ コーンとほうれん草のバターソテー
- ・ 彩りキャベツチャプチェ
- ・ コーンサラダ

別途 ¥120

6月23日

火曜日

味わいしっかり減塩

弁当

- ・ 人参とトマトのミンチカツ
- ・ 彩り酢鶏
- ・ 鶏もも肉マヨチーズ焼き
- ・ 茄子とひき肉のピリ辛炒め
- ・ お出したっぷり！玉子焼き

塩分は控えたいけど、おいしくなきゃ嫌だ！そんな要望に応えるメニュー。高血圧や糖尿病に配慮できる、食材の旨味やダシを生かした味わいしっかりの献立です。

- ・ ラタトゥイユ
- ・ 白菜とベーコンの煮物
- ・ アジフライ
- ・ かつおだし！焼うどん
- ・ バジルポテトサラダ

別途 ¥120

6月24日

水曜日

幕の内

弁当

- ・ 鶏ももの唐揚げ幕の内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！

- ・ 根菜の炊き合わせ
- ・ がんもどきと根菜の煮物
- ・ 肉焼売とウインナー
- ・ 五目焼きそば
- ・ 大根サラダ

別途 ¥120

6月25日

木曜日

黒い

弁当

- ・ 黒い唐揚げ
- ・ 海苔巻きチキン
- ・ ハッシュドチキン
- ・ 豚ときくらげの中華炒め
- ・ 黒ゴマオムレツ

黒い食材を集めてみました！

- ・ ひじき煮
- ・ 茄子の煮びたし
- ・ ちくわの磯部揚げ
- ・ 黒い焼きカレーうどん
- ・ わかめサラダ

別途 ¥120

6月26日

金曜日

名古屋めし

弁当

- ・ 海老ふりゃー
- ・ 名古屋味噌カツ
- ・ 青菜の炒めもの
- ・ ひき肉とニラの炒め物(台湾ラーメン風)
- ・ あんかけ！厚焼き卵

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。

- ・ 大根の味噌おでん
- ・ 若竹煮
- ・ 厚揚げ味噌田楽
- ・ 名古屋イタリانسパゲティ
- ・ えび天サラダ

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



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

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

7月2日

木曜日

弁当

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

別途 ¥120

7月3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