



100円朝食メニュー ※関大生先着100名様限定！ (月～金 8:15～9:00) ©凜風館ディノア

基本メニュー	主食	主菜	副菜	その他
◆ご飯メニュー	ライス (S or M) 味噌汁	3種類 ※肉・魚類の焼物・揚物等	小鉢1種類	味付け海苔1P
◆パンメニュー	パン2個 (週替わり) ポタージュスープ	2種類 ※肉・魚類の焼物・揚物等	小鉢1種類	ヨーグルト
◆カレーメニュー	カレーライス (S or M)	関大コロッケ1個	野菜のピクルス	
◆うどんメニュー	月見うどん・そば きつねうどん・そば	揚物メニュー1種類	小鉢1種類	

2021年9月

※諸事情により、急遽メニューを変更する事も想定されますが、ご理解頂きます様お願い致します。

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		休み  	休み  	休み  
6日	7日	8日	9日	10日
休み  	休み  	休み  	休み  	休み  
13日	14日	15日	16日	17日
休み  	休み  	休み  	休み  	休み  
20日	21日	22日	23日	24日
 休み   まだやで～	 休み   明日からやで～	●サバの味噌煮 ●コロッケ 1個 ●竹輪とつくね煮 ●納豆 1P ●ライス & 味噌汁 ※I補キ <sup>®</sup> - 835Kcal	祝日休み  	●全粒粉食パン・法蓮草パン ●チキントマトソース ●アジフライ ●ポテトサラダ ●ヨーグルト & ポタージュスープ ※I補キ <sup>®</sup> - 753Kcal
27日	28日	29日	30日	
●サバの味噌煮 ●春巻き ●ひじき大豆煮 ●冷奴 ●ライス & 味噌汁 ※I補キ <sup>®</sup> - 760Kcal	●カレーライス(SかM) ●コロッケ 1個 ●ピクルス ※I補キ <sup>®</sup> - S:602Kcal M:818Kcal	●豆腐ハンバーグ甘酢 ●鯖の竜田揚げ ●厚揚げと里芋煮 ●納豆 1P ●ライス & 味噌汁 ※I補キ <sup>®</sup> - 676Kcal	●月見うどん ●メンチカツ ●いんげん胡麻和え ※I補キ <sup>®</sup> - 553Kcal	

 ※休んでMangoちゃん

からだに嬉しい  
朝ごはん！

朝ごはんを食べると…！

- 体内時計をリセット！体のリズムを整えて、元気にスタート
- 体温を上げる ●快便 ●脳を働かせる
- 朝ごはんをとったカロリーは体内で効率よく使われ、  
脂肪になりにくい＝太りにくくなる



# 2021年 100円夕食メニュー

関大生先着60食限定販売！【学生証原本の提示必要】

15時までに並んで頂ければ予定数をこえても追加でお作りします。

お一人様1食限定(月～金 15:00～)

◎凜風館にて販売

使い捨て容器でのお渡しとなります。

※諸事情により、急遽メニューを変更する事も想定されますが、ご理解頂きます様お願い致します。

月	火	水	木	金
				
20日	21日	22日	23日	24日
<p>メンゴ</p> 	<p>メンゴ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚カツ</li> <li>●タラの天ぷら</li> <li>●ペッパーチキン</li> <li>●インゲン胡麻和え</li> <li>●ライス</li> </ul> <p>※エネルギー 821Kcal</p>	<p>メンゴ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ホイコーロ</li> <li>●春巻き</li> <li>●海鮮大焼売</li> <li>●肉団子甘酢</li> <li>●ライス</li> </ul> <p>※エネルギー 794Kcal</p>
27日	28日	29日	30日	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜炒め</li> <li>●サバの竜田揚げ</li> <li>●法蓮草ナムル</li> <li>●コロケ</li> <li>●オムレツ</li> <li>●ライス</li> </ul> <p>※エネルギー 807Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚カツ</li> <li>●タラの天ぷら</li> <li>●ペッパーチキン</li> <li>●インゲン胡麻和え</li> <li>●ライス</li> </ul> <p>※エネルギー 821Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●照り焼きチキン</li> <li>●アジフライタルタル</li> <li>●ホウレンウ胡麻和え</li> <li>●大根の煮もの</li> <li>●ライス</li> </ul> <p>※エネルギー 804Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ホイコーロ</li> <li>●春巻き</li> <li>●海鮮大焼売</li> <li>●肉団子甘酢</li> <li>●ライス</li> </ul> <p>※エネルギー 794Kcal</p>	
				※写真はイメージです。

<本事業は関西大学、関西大学校友会および関西大学教育後援会の協力のもと実施されています>