




100円朝食メニュー ※関大生先着150名様限定！ (月～金 8:15～9:00) ©凜風館ディノア


	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) 味噌汁	3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か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	関大コロッケ1個	小鉢1種類	



2018年7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
2日	3日	4日	5日	6日
●黒糖食パン・法蓮草パン ●チーズチキンカツ ●シューマイ ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー 577Kcal	●さわらの西京焼 ●メンチカツ ●切干大根煮 ●冷奴 ※エネルギー 802Kcal	●ハンバーグマトソース ●白身フライ ●いんげん胡麻和え ●玉子豆腐 ※エネルギー 747Kcal	●カレーライス(SかM) ●コロッケ 1個 ●ピクルス ※エネルギー S:640Kcal M:858Kcal	●サバの味噌煮 ●春巻き ●法蓮草お浸し ●納豆 1P ※エネルギー 806Kcal
9日	10日	11日	12日	13日
●全粒粉食パン・人参パン ●アジフライ ●チキントマトソース ●ポテトサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー 702Kcal	●月見うどん ●関大コロッケ ●ブロッコリー胡麻和え ※エネルギー 565Kcal	●鮭の塩焼き ●メンチカツ ●竹輪とつくね煮 ●冷奴 ※エネルギー 802Kcal	●豆腐ハンバーグ甘酢 ●白身フライ ●法蓮草お浸し ●納豆 1P ※エネルギー 770Kcal	●さわらの西京焼 ●チーズチキンカツ ●いんげん胡麻和え ●玉子豆腐 ※エネルギー 733Kcal
16日	17日	18日	19日	20日
休み  ※エネルギー	●チキントマトソース ●白身フライ ●厚揚げと里芋煮 ●納豆 1P ※エネルギー 946Kcal	●カレーライス(SかM) ●コロッケ 1個 ●ピクルス ※エネルギー S:640Kcal M:858Kcal	●鮭の塩焼き ●春巻き ●ブロッコリー胡麻和え ●玉子豆腐 ※エネルギー 630Kcal	●シューマイ ●アジフライ ●竹輪とつくね煮 ●冷奴 ※エネルギー 815Kcal
23日	24日	25日	26日	27日
●黒糖食パン・法蓮草パン ●豆腐ハンバーグ甘酢 ●白身フライ ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー 635Kcal	休み  上期は終わりでやで～ 	休み 	休み 	休み 
30日	31日			
休み 	休み 			

 ※休んで Mango ちゃん



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



100円朝食メニュー ※関大生先着150名様限定！ (月～金 8:15～9:00) ©凜風館ディノア

	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) 味噌汁	3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か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	関大コロッケ1個	小鉢1種類	



2018年6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
				<ul style="list-style-type: none"> ●シューマイ ●コロッケ ●切干大根煮 ●冷奴 ※エネルギー 799Kcal
4日	5日	6日	7日	8日
<ul style="list-style-type: none"> ●黒糖食パン・人参パン ●チーズチキンカツ ●豆腐ハンバーグ甘酢 ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー 546Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●チキントマトソース ●アジフライ ●ブロッコリー胡麻和え ●玉子豆腐 ※エネルギー 870Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●鮭の塩焼き ●メンチカツ ●厚揚げと里芋煮 ●納豆 1P ※エネルギー 821Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●月見うどん ●春巻き ●いんげん胡麻和え ※エネルギー 483Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグトマトソース ●白身フライ ●竹輪とつくね煮 ●冷奴 ※エネルギー 814Kcal
11日	12日	13日	14日	15日
<ul style="list-style-type: none"> ●全粒粉食パン・法蓮草パン ●シューマイ ●メンチカツ ●ポテトサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー 564Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーライス(SかM) ●コロッケ 1個 ●ピクルス ※エネルギー S:640Kcal M:858Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●サバの味噌煮 ●春巻き ●いんげん胡麻和え ●冷奴 ※エネルギー 742Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグトマトソース ●アジフライ ●切干大根煮 ●納豆 1P ※エネルギー 792Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●さわらの西京焼 ●チーズチキンカツ ●法蓮草お浸し ●玉子豆腐 ※エネルギー 707Kcal
18日	19日	20日	21日	22日
<ul style="list-style-type: none"> ●黒糖食パン・法蓮草パン ●アジフライ ●ハンバーグトマトソース ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー 651Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●さわらの西京焼 ●春巻き ●切干大根煮 ●冷奴 ※エネルギー 668Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●シューマイ ●白身フライ ●法蓮草お浸し ●納豆 1P ※エネルギー 751Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーライス(SかM) ●コロッケ 1個 ●ピクルス ※エネルギー S:640Kcal M:858Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●サバの味噌煮 ●メンチカツ ●いんげん胡麻和え ●玉子豆腐 ※エネルギー 834Kcal
25日	26日	27日	28日	29日
<ul style="list-style-type: none"> ●全粒粉食パン・人参パン ●チキントマトソース ●白身フライ ●ポテトサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー 686Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●月見うどん ●メンチカツ ●竹輪とつくね煮 ※エネルギー 561Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●さわらの西京焼 ●チーズチキンカツ ●切干大根煮 ●玉子豆腐 ※エネルギー 717Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●豆腐ハンバーグ甘酢 ●アジフライ ●法蓮草お浸し ●冷奴 ※エネルギー 777Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●鮭の塩焼き ●春巻き ●ブロッコリー胡麻和え ●納豆 1P ※エネルギー 727Kcal



※休んでメンゴちゃん

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

