

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

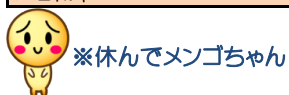
	主食	主菜	副菜	その他
◆ご飯メニュー	ライス (S or M) 味噌汁	3種類 ※肉・魚類の焼物・揚物等	小鉢1種類	味付け海苔1P
◆パンメニュー	パン2個 (週替わり) 味噌汁	3種類 ※肉・魚類の焼物・揚物等	小鉢1種類	ヨーグルト
◆カレーメニュー	カレーライス(SかM)	関大コロッケ1個	野菜のピクルス	
◆うどんメニュー	月見うどん	関大コロッケ1個	小鉢1種類	



2018年5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	4日	
 <ul style="list-style-type: none"> <li>●全粒粉食パン・法蓮草パン</li> <li>●チーズ丼カツ</li> <li>●ハンバーグトマトソース</li> <li>●ポテトサラダ</li> <li>●ヨーグルト</li> <li>※エネルギー 530Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鮭の塩焼き</li> <li>●関大コロッケ</li> <li>●切干大根煮</li> <li>●玉子豆腐</li> <li>※エネルギー 760Kcal</li> </ul>	<p>休み メンゴ</p> 	<p>休み メンゴ</p> 	
7日	8日	9日	10日	11日
<ul style="list-style-type: none"> <li>●黒糖食パン・人参パン</li> <li>●シューマイ</li> <li>●アジフライ</li> <li>●マカロニサラダ</li> <li>●ヨーグルト</li> <li>※エネルギー 727Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●サバの味噌煮</li> <li>●春巻き</li> <li>●法蓮草お浸し</li> <li>●冷奴</li> <li>※エネルギー 797Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●チキントマトソース</li> <li>●白身フライ</li> <li>●ブロッコリー胡麻和え</li> <li>●納豆 1P</li> <li>※エネルギー 899Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●月見うどん</li> <li>●チーズ丼カツ</li> <li>●厚揚げと里芋煮</li> <li>※エネルギー 522Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●さわらの西京焼</li> <li>●関大コロッケ</li> <li>●いんげん胡麻和え</li> <li>●玉子豆腐</li> <li>※エネルギー 823Kcal</li> </ul>
14日	15日	16日	17日	18日
<ul style="list-style-type: none"> <li>●全粒粉食パン・法蓮草パン</li> <li>●白身フライ</li> <li>●ハンバーグトマトソース</li> <li>●ポテトサラダ</li> <li>●ヨーグルト</li> <li>※エネルギー 573Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鮭の塩焼き</li> <li>●メンチカツ</li> <li>●竹輪とつくね煮</li> <li>●玉子豆腐</li> <li>※エネルギー 766Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豆腐ハンバーグ甘酢</li> <li>●アジフライ</li> <li>●法蓮草お浸し</li> <li>●納豆 1P</li> <li>※エネルギー 786Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●カレーライス(SかM)</li> <li>●コロッケ 1個</li> <li>●ピクルス</li> <li>※エネルギー S:640Kcal M:858Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●チキントマトソース</li> <li>●春巻き</li> <li>●ブロッコリー胡麻和え</li> <li>●冷奴</li> <li>※エネルギー 849Kcal</li> </ul>
21日	22日	23日	24日	25日
<ul style="list-style-type: none"> <li>●全粒粉食パン・人参パン</li> <li>●関大コロッケ</li> <li>●シューマイ</li> <li>●マカロニサラダ</li> <li>●ヨーグルト</li> <li>※エネルギー 663Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●月見うどん</li> <li>●アジフライ</li> <li>●切干大根煮</li> <li>※エネルギー 522Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●さわらの西京焼</li> <li>●チーズチキンカツ</li> <li>●厚揚げと里芋煮</li> <li>●冷奴</li> <li>※エネルギー 723Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ハンバーグトマトソース</li> <li>●白身フライ</li> <li>●いんげん胡麻和え</li> <li>●玉子豆腐</li> <li>※エネルギー 747Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●サバの味噌煮</li> <li>●メンチカツ</li> <li>●竹輪とつくね煮</li> <li>●納豆 1P</li> <li>※エネルギー 910Kcal</li> </ul>
28日	29日	30日	31日	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●黒糖食パン・法蓮草パン</li> <li>●チキントマトソース</li> <li>●春巻き</li> <li>●ポテトサラダ</li> <li>●ヨーグルト</li> <li>※エネルギー 649Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豆腐ハンバーグ甘酢</li> <li>●白身フライ</li> <li>●ブロッコリー胡麻和え</li> <li>●納豆 1P</li> <li>※エネルギー 790Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鮭の塩焼き</li> <li>●メンチカツ</li> <li>●いんげん胡麻和え</li> <li>●玉子豆腐</li> <li>※エネルギー 735Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●カレーライス(SかM)</li> <li>●チーズチキンカツ</li> <li>●ピクルス</li> <li>※エネルギー S:550Kcal M:768Kcal</li> </ul>	



※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

