


100円朝食メニュー ※関大生先着170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	揚物メニュー1種類	小鉢1種類	

2019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
		今日から「令和」です GW中なので 休み  	GW中なので 休み  	GW中なので 休み  
6日	7日	8日	9日	10日
休み  	●サバの味噌煮 ●メンチカツ ●厚揚げと里芋煮 ●納豆 1P ※I礼キ^- 937Kcal	●さんまのおかか煮 ●チーズチキンカツ ●法蓮草お浸し ●冷奴 ※I礼キ^- 761Kcal	●カレーライス(SかM) ●コロッケ 1個 ●野菜のピクルス ※I礼キ^- S:643Kcal M:858Kcal	●黒糖食パン・人参パン ●チキントマトソース ●春巻き ●ポテトサラダ ●ヨーグルト ※I礼キ^- 681Kcal
13日	14日	15日	16日	17日
●アジの南蛮漬け ●メンチカツ ●いんげん胡麻和え ●玉子豆腐 ※I礼キ^- 788Kcal	●月見うどん ●春巻き ●竹輪とつくね煮 ※I礼キ^- 514Kcal	●チキントマトソース ●アジフライ ●ブロッコリー胡麻和え ●納豆 1P ※I礼キ^- 913Kcal	●さんまのおかか煮 ●チーズチキンカツ ●切干大根煮 ●冷奴 ※I礼キ^- 805Kcal	●全粒粉食パン・法蓮草パン ●豆腐ハンバーグ甘酢 ●関大コロッケ ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ※I礼キ^- 758Kcal
20日	21日	22日	23日	24日
●ハンバーグトマトソース ●白身フライ ●法蓮草お浸し ●冷奴 ※I礼キ^- 757Kcal	●カレーライス(SかM) ●コロッケ 1個 ●野菜のピクルス ※I礼キ^- S:643Kcal M:858Kcal	●アジの南蛮漬け ●春巻き ●切干大根煮 ●玉子豆腐 ※I礼キ^- 708Kcal	●さわらの西京焼 ●メンチカツ ●厚揚げと里芋煮 ●納豆 1P ※I礼キ^- 885Kcal	●全粒粉食パン・人参パン ●アジフライ ●シューマイ ●ポテトサラダ ●ヨーグルト ※I礼キ^- 611Kcal
27日	28日	29日	30日	31日
●さんまのおかか煮 ●春巻き ●厚揚げと里芋煮 ●玉子豆腐 ※I礼キ^- 794Kcal	●豆腐ハンバーグ甘酢 ●チーズチキンカツ ●いんげん胡麻和え ●納豆 1P ※I礼キ^- 753Kcal	●さわらの西京焼 ●関大コロッケ ●竹輪とつくね煮 ●冷奴 ※I礼キ^- 890Kcal	●月見うどん ●メンチカツ ●ブロッコリー胡麻和え ※I礼キ^- 545Kcal	●黒糖食パン・法蓮草パン ●ハンバーグトマトソース ●白身フライ ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ※I礼キ^- 711Kcal



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

