



ご注文は、74-201へ
当日の10:45まで
関西大学生生活協同組合 飲食事業部

時間厳守
をお願い致します。

ごはん大盛りは+50円
(白ご飯の場合+90kcal)

● 芋・栗・南京 ●

秋が深まると、日本の風景には芋・栗・南京の収穫が始まる光景が広がります。食卓やおやつの時間にもこれらの食材が登場し、季節を感じさせてくれます。

芋・栗・南京の共通点は熱に強いビタミンC

ビタミンCはこれからの寒い季節を元気に過ごす上で大切な栄養素です。一般的にビタミンCは熱によって壊れやすいものですが、芋・栗・京に含まれているビタミンCは特殊であり熱への耐性があります。これらの食材は生で食べることができないため、寒い季節には温かく調理したものを食べることで体も温まり、免疫機能を高めるビタミンCもしっかり摂取できます。

1 2

学祭の為、お休み

4	5	6	7	8	9	
<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● 豚肉と根菜の炒め煮 ● 海藻酢の物 ● 白菜浸し ● 大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● サワラの味噌だれ ● 豚肉とイカの塩炒め ● かぼちゃとさつまいものサラダ ● ほうれん草浸し ● 切干大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● カレイと野菜のカレー風味 ● 豚肉の高菜炒め ● ほうれん草胡麻和え ● ハリハリ漬け ● きんぴらごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 芋ごはん ● サバの生姜風味焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 ● ブロッコリーのおかか和え ● かぶのマリネ ● ひじき大豆煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● チンジャオロース ● 豆腐の和風あん ● 赤色野菜のナムル ● キャベツの梅和え ● 里芋つくね煮 	601kcal 3.4g	
11	12	13	14	15	16	
<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● サワラの西京焼き ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● ごぼうとひじきのサラダ ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● ひとくちがんと煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● サバの塩麹焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 芋コロサラダ ● 三色ナムル ● 高野豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● 豚肉と根菜の炒め煮 ● 海藻酢の物 ● 白菜浸し ● 大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● サワラの味噌だれ ● 豚肉とイカの塩炒め ● かぼちゃとさつまいものサラダ ● ほうれん草浸し ● 切干大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● きのごはん ● カレイと野菜のカレー風味 ● 豚肉の高菜炒め ● ほうれん草胡麻和え ● ハリハリ漬け ● きんぴらごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● サバの生姜風味焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 ● ブロッコリーのおかか和え ● かぶのマリネ ● ひじき大豆煮 	632kcal 3.5g
18	19	20	21	22	23	
<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● チンジャオロース ● 豆腐の和風あん ● 赤色野菜のナムル ● キャベツの梅和え ● 里芋つくね煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● サワラの西京焼き ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● ごぼうとひじきのサラダ ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● ひとくちがんと煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● サバの塩麹焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 芋コロサラダ ● 三色ナムル ● 高野豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● 豚肉と根菜の炒め煮 ● 海藻酢の物 ● 白菜浸し ● 大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● ひじき大豆ごはん ● サワラの味噌だれ ● 豚肉とイカの塩炒め ● かぼちゃとさつまいものサラダ ● ほうれん草浸し ● 切干大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● カレイと野菜のカレー風味 ● 豚肉の高菜炒め ● ほうれん草胡麻和え ● ハリハリ漬け ● きんぴらごぼう 	604kcal 3.3g
25	26	27	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● 豚肉と根菜の炒め煮 ● 海藻酢の物 ● 白菜浸し ● 大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● サバの生姜風味焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 ● ブロッコリーのおかか和え ● かぶのマリネ ● ひじき大豆煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● サワラの西京焼き ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● ごぼうとひじきのサラダ ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● ひとくちがんと煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● サバの塩麹焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 芋コロサラダ ● 三色ナムル ● 高野豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ● わかめごはん ● チンジャオロース ● 豆腐の和風あん ● 赤色野菜のナムル ● キャベツの梅和え ● 里芋つくね煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● サワラの味噌だれ ● 豚肉とイカの塩炒め ● かぼちゃとさつまいものサラダ ● ほうれん草浸し ● 切干大根煮 	601kcal 3.4g

ボリュームたっぷり
別メニューあります！
500円メニューのみ
「管理栄養士のバランス弁当」回数券
ご利用できます。

- ☆鶏唐コンビ弁当 500円 986Kcal
- ☆生姜焼き弁当 500円 837kcal
- ☆豚カツ弁当 500円 950Kcal
- ☆カツ玉丼 450円 759Kcal
- ☆とり玉丼 450円 800Kcal
- ☆カレーライス 430円 593Kcal

☆750円弁当
前日までにご注文下さい



- お米は滋賀県産近江米を使用。
- 食材の都合によりメニューの一部を変更させていただく場合があります。ご了承下さい。
- 食品衛生上、涼しい場所に保管の上、消費期限内にお召し上がりください。
- 電子レンジ対応の容器を使用しています。
- お弁当が必要の方は1枚5円いただきます。

管理栄養士の
バランス弁当 500円

令和6年 10月の献立



ご注文は、74-201へ
当日の10:45まで
関西大学生生活協同組合 飲食事業部

時間厳守
をお願い致します。

ごはん大盛りは+50円
(白ご飯の場合+90kcal)

月	火	水	木	金	土
<p>●かぼちゃの栄養●</p> <p>*炭水化物・・・エネルギー源 *カリウム・・・むくみ改善 *ビタミンA・E・C・・・免疫力up、老化防止</p> 	<p>1 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバの胡麻味噌焼き ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 <p>● さつま芋サラダ ● キャベツの昆布和え ● 大根煮</p> <p>684kcal 2.9g</p>	<p>2 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐のそぼろあん <p>● 明太子ポテトサラダ ● ほうれん草ナムル ● ひじき大豆煮</p> <p>654kcal 3.1g</p>	<p>3 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバ塩焼き ● 好き煮炒め <p>● かぼちゃと豆のサラダ ● ひじきの彩りナムル ● ひとくちがんも煮</p> <p>699kcal 3.4g</p>	<p>4 ● ゆかりごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワラのタルタル焼き ● きのこと厚揚げのソース炒め <p>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● 里芋つくね煮</p> <p>643kcal 3.5g</p>	<p>5 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● カレイの南蛮 ● 鶏肉のきのこトマトソース <p>● ほうれん草浸し ● 三色和え ● きんぴらごぼう</p> <p>676kcal 2.5g</p>
<p>7 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● はちみつ味噌チキン <p>● ブロッコリー胡麻和え ● 紅白なます ● 高野豆腐</p> <p>695kcal 3.6g</p>	<p>8 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワらの和風あんかけ ● 鶏肉と長芋の醤油炒め <p>● 根菜と豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 切干大根煮</p> <p>611kcal 3.7g</p>	<p>9 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバの胡麻味噌焼き ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 <p>● さつま芋サラダ ● キャベツの昆布和え ● 大根煮</p> <p>684kcal 2.9g</p>	<p>10 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐のそぼろあん <p>● 明太子ポテトサラダ ● ほうれん草ナムル ● ひじき大豆煮</p> <p>654kcal 3.1g</p>	<p>11 ● 芋ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● カレイの南蛮 ● 鶏肉のきのこトマトソース <p>● ほうれん草浸し ● 三色和え ● きんぴらごぼう</p> <p>653kcal 3.4g</p>	<p>12 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワラのタルタル焼き ● きのこと厚揚げのソース炒め <p>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● 里芋つくね煮</p> <p>641kcal 3.0g</p>
<p>14</p> <p>お休み</p>  <p>スポーツの日</p>	<p>15 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバ塩焼き ● 好き煮炒め <p>● かぼちゃと豆のサラダ ● ひじきの彩りナムル ● ひとくちがんも煮</p> <p>699kcal 3.4g</p>	<p>16 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● はちみつ味噌チキン <p>● ブロッコリー胡麻和え ● 紅白なます ● 高野豆腐</p> <p>695kcal 3.6g</p>	<p>17 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワらの和風あんかけ ● 鶏肉と長芋の醤油炒め <p>● 根菜と豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 切干大根煮</p> <p>611kcal 3.7g</p>	<p>18 ● ひじき大豆ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバの胡麻味噌焼き ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 <p>● さつま芋サラダ ● キャベツの昆布和え ● 大根煮</p> <p>693kcal 4.3g</p>	<p>19 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐のそぼろあん <p>● 明太子ポテトサラダ ● ほうれん草ナムル ● ひじき大豆煮</p> <p>654kcal 3.1g</p>
<p>21 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバ塩焼き ● 好き煮炒め <p>● かぼちゃと豆のサラダ ● ひじきの彩りナムル ● ひとくちがんも煮</p> <p>699kcal 3.4g</p>	<p>22 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● カレイの南蛮 ● 鶏肉のきのこトマトソース <p>● ほうれん草浸し ● 三色和え ● きんぴらごぼう</p> <p>676kcal 2.5g</p>	<p>23 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワラのタルタル焼き ● きのこと厚揚げのソース炒め <p>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● 里芋つくね煮</p> <p>641kcal 3.0g</p>	<p>24 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● はちみつ味噌チキン <p>● ブロッコリー胡麻和え ● 紅白なます ● 高野豆腐</p> <p>695kcal 3.6g</p>	<p>25 ● きのごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワらの和風あんかけ ● 鶏肉と長芋の醤油炒め <p>● 根菜と豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 切干大根煮</p> <p>620kcal 4.9g</p>	<p>26 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバの胡麻味噌焼き ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 <p>● さつま芋サラダ ● キャベツの昆布和え ● 大根煮</p> <p>684kcal 2.9g</p>
<p>28 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐のそぼろあん <p>● 明太子ポテトサラダ ● ほうれん草ナムル ● ひじき大豆煮</p> <p>654kcal 3.1g</p>	<p>29 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワラのタルタル焼き ● きのこと厚揚げのソース炒め <p>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● 里芋つくね煮</p> <p>641kcal 3.0g</p>	<p>30 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバ塩焼き ● 好き煮炒め <p>● かぼちゃと豆のサラダ ● ひじきの彩りナムル ● ひとくちがんも煮</p> <p>699kcal 3.4g</p>	<p>31 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● カレイの南蛮 ● 鶏肉のきのこトマトソース <p>● ほうれん草浸し ● 三色和え ● きんぴらごぼう</p> <p>676kcal 2.5g</p>	<p>ハロウィン</p> <p>もともとハロウィンでは「カブ」を使ってランタンを作っていたそうです。アメリカではカブをあまり食べない為、生産量が少なく、変わりにかぼちゃが多く収穫されていたそうです。そしてこれが全世界へと広がり、「ハロウィンはカボチャ!」というイメージが定着したそうです。</p> 	

ボリュームたっぷり別メニューあります!

500円メニューのみ
「管理栄養士のバランス弁当」回数券ご利用できます。

- ☆鶏唐コンビ弁当 500円 986Kcal
- ☆生姜焼き弁当 500円 837kcal
- ☆豚カツ弁当 500円 950Kcal
- ☆カツ玉丼 450円 759Kcal
- ☆とり玉丼 450円 800Kcal
- ☆カレーライス 430円 593Kcal

☆750円弁当
前日までにご注文下さい



■お米は滋賀県産近江米を使用。

■食材の都合によりメニューの一部を変更させていただく場合があります。ご了承下さい。

■食品衛生上、涼しい場所に保管の上、消費期限内にお召し上がりください。

■電子レンジ対応の容器を使用しています。

■お弁当袋が必要な方は1枚5円いただきます。