


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

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	
◆パンメニュー	パン2個 (メニュー参照) 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	乳酸菌飲料
◆カレーメニュー	カレーライス (S or M)		野菜のピクルス	
◆うどん・そばメニュー	うどんorそば (メニュー参照)	いなり寿司	小鉢1種類	

2024年11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
4日	5日	6日	7日	8日
学園祭 休み	●はいからうどん ●いなりずし ●竹輪とつくね煮  ※エネルギー 617Kcal	●黒糖食パン・法蓮草パン ●チキントマトソース ●アジフライ ●マカロニサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 710Kcal	●さわらの西京焼 ●春巻き ●がんも煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 742Kcal	●カレーライス (SかM) ●ピクルス ※エネルギー S:425Kcal M:641Kcal
11日	12日	13日	14日	15日
●ミニオムレツ ●コロッケ ●大根煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 691Kcal	●はいからそば ●いなりずし ●竹輪とつくね煮  ※エネルギー 574Kcal	●カレーライス (SかM) ●ピクルス ※エネルギー S:425Kcal M:641Kcal	●ハンバーグトマトソース ●タラ天 ●厚揚げ ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 669Kcal	●黒糖食パン・人参パン ●豆腐ハンバーグ ●白身フライ ●ポテトサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 641Kcal
18日	19日	20日	21日	22日
●ハンバーグトマトソース ●さばの竜田揚げ ●ひじき大豆煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 663Kcal	●はいからうどん ●いなりずし ●竹輪とつくね煮  ※エネルギー 617Kcal	●カレーライス (SかM) ●ピクルス ※エネルギー S:425Kcal M:641Kcal	●全粒粉食パン・人参パン ●ミニオムレツ ●メンチカツ ●マカロニサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 550Kcal	●チキントマトソース ●タラ天 ●厚揚げ ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 766Kcal
25日	26日	27日	28日	29日
●豆腐ハンバーグ ●メンチカツ ●切干大根煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 730Kcal	●はいからそば ●いなりずし ●竹輪とつくね煮  ※エネルギー 574Kcal	●カレーライス (SかM) ●ピクルス ※エネルギー S:425Kcal M:641Kcal	●ミニオムレツ ●アジフライ ●大根煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 621Kcal	●全粒粉食パン・クロワッサン ●ハンバーグトマトソース ●ハムカツ ●ポテトサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 606Kcal



※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
- 朝ごはんで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



<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>

2024年 11月 100円夕食メニュー



関大生限定販売！【学生証原本の提示必要】


限定100食！ ただし予定数をこえても**16:15**までに並んで
いただいた方には救済措置として100円カレーを販売します。

お一人様1食限定(月～金 16:15) ※授業日のみ、祝日授業除く

◎**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
4日	5日	6日	7日	8日
学園祭  ※エネルギー 703Kcal	●アジフライ ●春巻き ●ハウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※エネルギー 703Kcal	●タルタルチキンカツ ●白身天 ●肉団子甘酢 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 843Kcal	●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ハウレンソウ胡麻和え ●ライス ※エネルギー 681 Kcal	●ハンバーグトマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 758 Kcal
11日	12日	13日	14日	15日
●アジフライ ●春巻き ●ハウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※エネルギー 703Kcal	●タルタルチキンカツ ●白身天 ●肉団子甘酢 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 843Kcal	●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ハウレンソウ胡麻和え ●ライス ※エネルギー 681 Kcal	●ハンバーグトマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 758 Kcal	●野菜炒め ●白身魚フライ ●ポテトサラダ ●ひじき大豆煮 ●ライス ※エネルギー 714Kcal
18日	19日	20日	21日	22日
●タルタルチキンカツ ●白身天 ●肉団子甘酢 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 843Kcal	●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ハウレンソウ胡麻和え ●ライス ※エネルギー 681 Kcal	●ハンバーグトマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 758 Kcal	●野菜炒め ●白身魚フライ ●ポテトサラダ ●ひじき大豆煮 ●ライス ※エネルギー 714Kcal	●アジフライ ●春巻き ●ハウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※エネルギー 703Kcal
25日	26日	27日	28日	29日
●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ハウレンソウ胡麻和え ●ライス ※エネルギー 681 Kcal	●ハンバーグトマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 758 Kcal	●野菜炒め ●白身魚フライ ●ポテトサラダ ●ひじき大豆煮 ●ライス ※エネルギー 714Kcal	●アジフライ ●春巻き ●ハウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※エネルギー 703Kcal	●タルタルチキンカツ ●白身天 ●肉団子甘酢 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 843Kcal

＜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＞



関大生先着数量限定販売!

【学生証原本の提示必要】

お一人様1食限定(月～金 11:00～)

※祝日を
除く


◎高槻L棟食堂にて販売。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
4日	5日	6日	7日	8日
学園祭 お休み	●おろしハンバーグ ●れんこん挟み揚げ ●きんぴらごぼう ●ひじき煮 ●ライス	●豚カツ ●塩豚ソテー ●ちくわ煮 ●ほうれん草浸し ●ライス	●チキンカツ ●野菜炒め ●切干大根煮 ●里芋煮 ●ライス	●焼肉トントン ●サバの竜田あげ ●つくね煮 ●高野豆腐 ●ライス
11日	12日	13日	14日	15日
●おろしハンバーグ ●れんこん挟み揚げ ●きんぴらごぼう ●ひじき煮 ●ライス	●豚カツ ●塩豚ソテー ●ちくわ煮 ●ほうれん草浸し ●ライス	●チキンカツ ●野菜炒め ●切干大根煮 ●里芋煮 ●ライス	●焼肉トントン ●サバの竜田あげ ●つくね煮 ●高野豆腐 ●ライス	●おろしハンバーグ ●れんこん挟み揚げ ●きんぴらごぼう ●ひじき煮 ●ライス
18日	19日	20日	21日	22日
●豚カツ ●塩豚ソテー ●ちくわ煮 ●ほうれん草浸し ●ライス	●チキンカツ ●野菜炒め ●切干大根煮 ●里芋煮 ●ライス	●焼肉トントン ●サバの竜田あげ ●つくね煮 ●高野豆腐 ●ライス	●おろしハンバーグ ●れんこん挟み揚げ ●きんぴらごぼう ●ひじき煮 ●ライス	●豚カツ ●塩豚ソテー ●ちくわ煮 ●ほうれん草浸し ●ライス
25日	26日	27日	28日	29日
●チキンカツ ●野菜炒め ●切干大根煮 ●里芋煮 ●ライス	●焼肉トントン ●つくね煮 ●コロッケ ●高野豆腐 ●ライス	●おろしハンバーグ ●れんこん挟み揚げ ●サバの竜田揚げ ●ひじき煮 ●ライス	●豚カツ ●塩豚ソテー ●ちくわ煮 ●ほうれん草浸し ●ライス	●チキンカツ ●野菜炒め ●切干大根煮 ●里芋煮 ●ライス

＜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＞

100円朝食メニュー ※関大生先着170名様限定！ (月～金 8:15～9:00) ©凜風館ティノア

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	
◆パンメニュー	パン2個 (メニュー参照) 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	乳酸菌飲料
◆カレーメニュー	カレーライス (S or M)		野菜のピクルス	
◆うどん・そばメニュー	うどんorそば (メニュー参照)	いなり寿司	小鉢1種類	

2024年10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"> ●はいからうどん ●いなりずし ●竹輪とつくね煮  <p>※エネルギー 617Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豆腐ハンバーグ ●春巻き ●切干大根煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 <p>※エネルギー 696Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●黒糖食パン・クロワッサン ●ミニオムレツ ●ハムカツ ●ポテトサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ <p>※エネルギー 611Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーライス (SかM) ●ピクルス <p>※エネルギー S:425Kcal M:641Kcal</p>
7日	8日	9日	10日	11日
<ul style="list-style-type: none"> ●ミニオムレツ ●タラ天 ●ひじき大豆煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 <p>※エネルギー 656Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●はいからそば ●いなりずし ●竹輪とつくね煮  <p>※エネルギー 574Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグトマトソース ●コロケ ●厚揚げ ●納豆 ●ライス&味噌汁 <p>※エネルギー 732Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●黒糖食パン・ほうれん草パン ●豆腐ハンバーグ ●さばの竜田揚げ ●マカロニサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ <p>※エネルギー 568Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーライス (SかM) ●ピクルス <p>※エネルギー S:425Kcal M:641Kcal</p>
14日	15日	16日	17日	18日
<p>🍑 祝日休み</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●はいからうどん ●いなりずし ●竹輪とつくね煮  <p>※エネルギー 617Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーライス (SかM) ●ピクルス <p>※エネルギー S:425Kcal M:641Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●さわらの西京焼 ●春巻き ●がんも煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 <p>※エネルギー 742Kcal</p>	<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 ●マカロニサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ <p>※エネルギー 690Kcal</p>
21日	22日	23日	24日	25日
<ul style="list-style-type: none"> ●豆腐ハンバーグ ●ハムカツ ●切干大根煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 <p>※エネルギー 723Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●はいからそば ●いなりずし ●竹輪とつくね煮  <p>※エネルギー 574Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーライス (SかM) ●ピクルス <p>※エネルギー S:425Kcal M:641Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●全粒粉食パン・クロワッサン ●ハンバーグトマトソース ●タラ天 ●ポテトサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ <p>※エネルギー 579Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ミニオムレツ ●メンチカツ ●大根煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 <p>※エネルギー 625Kcal</p>
28日	29日	30日	31日	
<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグトマトソース ●さばの竜田揚げ ●ひじき大豆煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 <p>※エネルギー 663Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●全粒粉食パン・ほうれん草パン ●チキントマトソース ●アジフライ ●マカロニサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ <p>※エネルギー 674Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーライス (SかM) ●ピクルス <p>※エネルギー S:425Kcal M:641Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●さわらの西京焼 ●メンチカツ ●大根煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 <p>※エネルギー 685Kcal</p>	

🍑 ※休んでメングちゃん

🍑 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
 - 朝ごはんに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



<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>

2024年 10月 100円夕食メニュー



関大生限定販売！【学生証原本の提示必要】

限定100食！ ただし予定数をこえても**16:15**までに並んで
いただいた方には救済措置として100円カレーを販売します。

お一人様1食限定(月～金 16:15) ※授業日のみ、祝日授業除く

◎**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
	1日	2日	3日	4日
	●アジフライ ●春巻き ●ハウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※エネルギー 703Kcal	●タルタルチキンカツ ●白身天 ●肉団子甘酢 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 843Kcal	●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ハウレンソウ胡麻和え ●ライス ※エネルギー 681 Kcal	●ハンバーグトマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 758 Kcal
7日	8日	9日	10日	11日
●アジフライ ●春巻き ●ハウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※エネルギー 703Kcal	●タルタルチキンカツ ●白身天 ●肉団子甘酢 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 843Kcal	●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ハウレンソウ胡麻和え ●ライス ※エネルギー 681 Kcal	●ハンバーグトマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 758 Kcal	●野菜炒め ●白身魚フライ ●ポテトサラダ ●ひじき大豆煮 ●ライス ※エネルギー 714Kcal
14日	15日	16日	17日	18日
祝日の為 休み 	●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ハウレンソウ胡麻和え ●ライス ※エネルギー 681 Kcal	●ハンバーグトマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 758 Kcal	●野菜炒め ●白身魚フライ ●ポテトサラダ ●ひじき大豆煮 ●ライス ※エネルギー 714Kcal	●アジフライ ●春巻き ●ハウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※エネルギー 703Kcal
21日	22日	23日	24日	25日
●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ハウレンソウ胡麻和え ●ライス ※エネルギー 681 Kcal	●ハンバーグトマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 758 Kcal	●野菜炒め ●白身魚フライ ●ポテトサラダ ●ひじき大豆煮 ●ライス ※エネルギー 714Kcal	●アジフライ ●春巻き ●ハウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※エネルギー 703Kcal	●タルタルチキンカツ ●白身天 ●肉団子甘酢 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 843Kcal
28日	29日	30日	31日	
●ハンバーグトマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 758 Kcal	●野菜炒め ●白身魚フライ ●ポテトサラダ ●ひじき大豆煮 ●ライス ※エネルギー 714Kcal	●アジフライ ●春巻き ●ハウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※エネルギー 703Kcal	●タルタルチキンカツ ●白身天 ●肉団子甘酢 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 843Kcal	

＜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＞

2024年



高槻100円弁当メニュー



関大生先着数量限定販売！

【学生証原本の提示必要】

お一人様1食限定(月～金 11:00～)

※祝日を
除く

◎高槻L棟食堂にて販売。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
	1日	2日	3日	4日
	<ul style="list-style-type: none"> ●豚生姜焼き ●海老カツ ●肉団子甘酢 ●きんぴらごぼう ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●塩豚ソテー ●ヒレカツ ●切干大根煮 ●つくね煮 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●グリルチキン ●コロッケ ●ひじき煮 ●ほうれん草浸し ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグトマト煮 ●春巻き ●里芋煮 ●いんげん胡麻 ●ライス
7日	8日	9日	10日	11日
<ul style="list-style-type: none"> ●豚生姜焼き ●海老カツ ●肉団子甘酢 ●きんぴらごぼう ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●塩豚ソテー ●ヒレカツ ●切干大根煮 ●つくね煮 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●グリルチキン ●コロッケ ●ひじき煮 ●ほうれん草浸し ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグトマト煮 ●春巻き ●里芋煮 ●いんげん胡麻 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●豚生姜焼き ●海老カツ ●肉団子甘酢 ●きんぴらごぼう ●ライス
14日	15日	16日	17日	18日
<p>祝日の為 メンゴ 休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●グリルチキン ●コロッケ ●ひじき煮 ●ほうれん草浸し ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグトマト煮 ●春巻き ●里芋煮 ●いんげん胡麻 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●豚生姜焼き ●海老カツ ●肉団子甘酢 ●きんぴらごぼう ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●塩豚ソテー ●ヒレカツ ●切干大根煮 ●つくね煮 ●ライス
21日	22日	23日	24日	25日
<ul style="list-style-type: none"> ●グリルチキン ●コロッケ ●ひじき煮 ●ほうれん草浸し ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグトマト煮 ●春巻き ●里芋煮 ●いんげん胡麻 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●豚生姜焼き ●海老カツ ●肉団子甘酢 ●きんぴらごぼう ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●塩豚ソテー ●ヒレカツ ●切干大根煮 ●つくね煮 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●グリルチキン ●コロッケ ●ひじき煮 ●ほうれん草浸し ●ライス
28日	29日	30日	31日	
<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグトマト煮 ●春巻き ●里芋煮 ●いんげん胡麻 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●豚生姜焼き ●海老カツ ●肉団子甘酢 ●きんぴらごぼう ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●塩豚ソテー ●ヒレカツ ●切干大根煮 ●つくね煮 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●グリルチキン ●コロッケ ●ひじき煮 ●ほうれん草浸し ●ライス 	

<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>