100円朝食メニュー ※関大生先着170名様限定! (月~金 8:15~9:00) ◎凛風館ディノア

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)	3種類	小鉢1種類	
	味噌汁	※肉・魚類の焼物・揚物等		
◆パンメニュー	パン2個(メニュー参照)	2種類	小鉢1種類	乳酸菌飲料
▼ /\/>/—1	ポタージュスープ	※肉・魚類の焼物・揚物等		
▲カレーソニュー	カレーライス		野菜のピクルス	A CONTRACTOR OF THE PROPERTY O
◆カレーメニュー	(S o	r M)		9
◆うどん・そばメニュー	うどんorそば	いなり寿司	小鉢1種類	
	(メニュー参照)			4.1. 5

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。

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



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 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

●凄風館にて販売

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



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

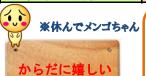
<本事業は関西大学、関西大学校友会および関西大学教育後援会の協力のもと実施されています>

100円朝食メニュー ※関大生先着170名様限定! (月~金 8:15~9:00) ◎凛風館ディノア

基本メニュー	主食	主菜	副菜	その他
▲ 学年 リー・・・	ライス(S or M)	3種類	小鉢1種類	
◆ご飯メニュー	味噌汁	※肉・魚類の焼物・揚物等		
◆パンメニュー	パン2個(メニュー参照)	2種類	小鉢1種類	乳酸菌飲料
マハングーユー	ポタージュスープ	※肉・魚類の焼物・揚物等		
本力 ルーソー	カレーライス		野菜のピクルス	
◆カレーメニュー	(S o	r M)		10 A
◆うどん・そばメニュー	うどんorそば	いなり寿司	小鉢1種類	
	(メニュー参照)			4.1. 5

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。

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
	●はいからうどん	●豆腐ハンバーグ	●黒糖食パン・クロワッサン	●カレーライス(SかM)
	●いなりずし	●春巻き	●ミニオムレツ	●ピクルス
	●竹輪とつくね煮	●切干大根煮	●ハムカツ	
		●納豆	●ポテトサラダ	
		●ライス&味噌汁	●乳酸菌飲料&ポタージュ	※エネルキー S:425Kcal
	※エネルキー 617Kcal	※エネルキ"ー 696Kcal	※エネルキー 611Kcal	M:641Kcal
7日	8日	9日	10日	11日
●ミニオムレツ	●はいからそば	●ハンバーグトマトソース	●黒糖食パン・ほうれん草パン	●カレーライス(SかM)
●タラ天	●いなりずし	●コロッケ	●豆腐ハンバーグ	●ピクルス
●ひじき大豆煮	●竹輪とつくね煮	●厚揚げ	●さばの竜田揚げ	
●冷奴		●納豆	●マカロニサラダ	
●ライス&味噌汁		●ライス&味噌汁	●乳酸菌飲料&ポタージュ	※エネルキー S:425Kcal
※エネルキー 656Kcal	※エネルキー 574Kcal	※エネルキー 732Kcal	※エネルキー 568Kcal	M:641Kcal
14日	15日	16日	17日	18日
	●はいからうどん	●カレーライス(SかM)	●さわらの西京焼	●全粒粉食パン・人参パン
メンゴ	●いなりずし	●ピクルス	●春巻き	●チキントマトソース
祝日休み	●竹輪とつくね煮		●がんも煮	●白身フライ
3.3			●納豆	●マカロニサラダ
		※エネルキ"ー S:425Kcal	●ライス&味噌汁	●乳酸菌飲料&ポタージュ
	※エネルキー 617Kcal		※エネルキー 742Kcal	※エネルキー 690Kcal
21日	22日	23日	24日	25日
●豆腐ハンバーグ	●はいからそば	●カレーライス(SかM)	●全粒粉食パン・クロワッサン	●ミニオムレツ
●ハムカツ	●いなりずし	●ピクルス	●ハンバーグトマトソース	●メンチカツ
●切干大根煮	●竹輪とつくね煮		●タラ天	●大根煮
●冷奴			●ポテトサラダ	●納豆
●ライス&味噌汁		※エネルキ"ー S:425Kcal	●乳酸菌飲料&ポタージュ	●ライス&味噌汁
※エネルキー 723Kcal	※エネルキー 574Kcal	M:641Kcal	※エネルキ"ー 579Kcal	※エネルキー 625Kcal
28日	29日	30日	31日	
●ハンバーグトマトソース	●全粒粉食パン・ほうれん草パン	●カレーライス (SかM)	●さわらの西京焼	8
●さばの竜田揚げ	●チキントマトソース	●ピクルス	●メンチカツ	
●ひじき大豆煮	●アジフライ		●大根煮	
●冷奴	●マカロニサラダ		●納豆	
●ライス&味噌汁	●乳酸菌飲料&ポタージュ	※エネルキ"ー S:425Kcal	●ライス&味噌汁	
※エネルキ"ー 663Kcal	※エネルキー 674Kcal		※エネルキ"ー 685Kcal	



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



2024年 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

●凄風館にて販売

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



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~)

楽祝日を

●高槻上棟食堂にて販売。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
	●豚生姜焼き	●塩豚ソテー	●グリルチキン	●ハンバーグトマト煮
	●海老カツ	●ヒレカツ	●コロッケ	●春巻き
	●肉団子甘酢	●切干大根煮	●ひじき煮	●里芋煮
	●きんぴらごぼう	●つくね煮	●ほうれん草浸し	●いんげん胡麻
Wanning .	●ライス	●ライス	●ライス	●ライス
7日	8日	9日	10日	11日
●豚生姜焼き	●塩豚ソテー	●グリルチキン	●ハンバーグトマト煮	●豚生姜焼き
●海老カツ	●ヒレカツ	●コロッケ	●春巻き	●海老カツ
●肉団子甘酢	●切干大根煮	●ひじき煮	●里芋煮	●肉団子甘酢
●きんぴらごぼう	●つくね煮	●ほうれん草浸し	●いんげん胡麻	●きんびらごぼう
●ライス	●ライス	●ライス	●ライス	●ライス
14日	15日	16日	17日	18日
祝日の為	●グリルチキン	●ハンバーグトマト煮	●豚生姜焼き	●塩豚ソテー
メンゴ 休み	●コロッケ	●春巻き	●海老カツ	●ヒレカツ
	●ひじき煮	●里芋煮	●肉団子甘酢	●切干大根煮
	●ほうれん草浸し	●いんげん胡麻	●きんぴらごぼう	●つくね煮
	●ライス	●ライス	●ライス	●ライス
21日	22日	23日	24日	25日
●グリルチキン	●ハンバーグトマト煮	●豚生姜焼き	●塩豚ソテー	●グリルチキン
●コロッケ	●春巻き	●海老カツ	●ヒレカツ	●コロッケ
●ひじき煮	●里芋煮	●肉団子甘酢	●切干大根煮	●ひじき煮
●ほうれん草浸し	●いんげん胡麻	●きんぴらごぼう	●つくね煮	●ほうれん草浸し
●ライス	●ライス	●ライス	●ライス	●ライス
28日	29日	30日	31日	
●ハンバーグトマト煮	●豚生姜焼き	●塩豚ソテー	●グリルチキン	- 1
●春巻き	●海老カツ	●ヒレカツ	●コロッケ	
●里芋煮	●肉団子甘酢	●切干大根煮	●ひじき煮	
●いんげん胡麻	●きんぴらごぼう	●つくね煮	●ほうれん草浸し	
●ライス	●ライス	●ライス	●ライス	
	1			

<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>[