


100円朝食メニュー ※関大生先着数量限定！ (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	甘口カレーライス (S or M)		コロッケ	
◆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	

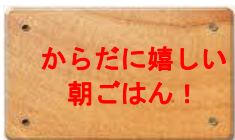
2025年1月

※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
6日 ●日口カレーライス(SかM) ●コロッケ ※エネルギー S:544Kcal M:746Kcal	7日 ●豆腐ハンバーグ ●ハムカツ ●がんも煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 712Kcal	8日 ●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	9日 ●黒糖食パン・人参パン ●ミニオムレツ ●メンチカツ ●ポテトサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 589Kcal	10日 ●ハンバーグトマトソース ●白身魚フライ ●切干大根煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 733Kcal
13日  祝日休み	14日 ●はいからそば ●いなりずし ●竹輪とつくね煮 ※エネルギー 574Kcal	15日 ●日口カレーライス(SかM) ●コロッケ ※エネルギー S:544Kcal M:746Kcal	16日 ●さわらの西京焼 ●春巻き ●大根煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 688Kcal	17日 ●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 ※エネルギー 674Kcal
20日 ●ハンバーグトマトソース ●タラ天 ●ひじき大豆煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 687Kcal	21日 	22日 	23日 	24日 

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>

2025年1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(甘口)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
6日	7日	8日	9日	10日
<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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
13日	14日	15日	16日	17日
祝日の為 休み  マンゴ	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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
20日	21日	22日	23日	24日
<ul style="list-style-type: none"> ●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				

＜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＞

2025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
6日	7日	8日	9日	10日
<ul style="list-style-type: none"> ●ヒレカツ ●塩豚ソテー ●切干大根煮 ●高野豆腐 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●焼肉トントン ●海老カツ ●つくね煮 ●ひじき煮 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●豚生姜焼き ●春巻き ●ちくわ煮 ●里芋煮 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーハンバーグ ●れんこん挟み揚げ ●サバの竜田揚げ ●ほうれんそう胡麻和え ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●ヒレカツ ●塩豚ソテー ●切干大根煮 ●高野豆腐 ●ライス
13日	14日	15日	16日	17日
祝日の為 休み  マンゴ	<ul style="list-style-type: none"> ●豚生姜焼き ●春巻き ●ちくわ煮 ●里芋煮 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーハンバーグ ●れんこん挟み揚げ ●サバの竜田揚げ ●ほうれんそう胡麻和え ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●ヒレカツ ●塩豚ソテー ●切干大根煮 ●高野豆腐 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●焼肉トントン ●海老カツ ●つくね煮 ●ひじき煮 ●ライス
20日	21日	22日	23日	24日
<ul style="list-style-type: none"> ●豚生姜焼き ●春巻き ●ちくわ煮 ●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 ※関大生先着数量限定！ (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12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
2日	3日	4日	5日	6日
●ミニオムレツ ●春巻き ●ひじき大豆煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 693Kcal	●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) ●ブロッコリー胡麻和え ※エネルギー S:437Kcal M:653Kcal	●豆腐ハンバーグ ●さばの竜田揚げ ●切干大根煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 635Kcal	●黒糖食パン・ほうれん草パン ●チキントマトソース ●タラ天 ●マカロニサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 680Kcal
9日	10日	11日	12日	13日
●ハンバーグトマトソース ●アジフライ ●がんも煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 743Kcal	●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) ●ブロッコリー胡麻和え ※エネルギー S:437Kcal M:653Kcal	●豆腐ハンバーグ ●ハムカツ ●大根煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 658Kcal	●全粒粉食パン・クロワッサン ●メンチカツ ●ミニオムレツ ●ポテトサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 582Kcal
16日	17日	18日	19日	20日
●豆腐ハンバーグ ●さばの竜田揚げ ●大根煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 644Kcal	●全粒粉食パン・人参パン ●ハムカツ ●ミニオムレツ ●マカロニサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 543Kcal	●カレーライス (SかM) ●ブロッコリー胡麻和え ※エネルギー S:437Kcal M:653Kcal	●さわらの西京焼 ●コロッケ ●厚揚げ ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 761Kcal	●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
23日				
●カレーライス (SかM) ●ブロッコリー胡麻和え ※エネルギー S:437Kcal M:653Kcal				

 ※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 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
2日	3日	4日	5日	6日
<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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
9日	10日	11日	12日	13日
<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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
16日	17日	18日	19日	20日
<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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
23日	24日	25日	26日	27日
<ul style="list-style-type: none"> ●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
2日	3日	4日	5日	6日
<ul style="list-style-type: none"> ●焼肉トントン ●海老カツ ●つくね煮 ●ひじき煮 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーハンバーグ ●れんこん挟み揚げ ●サバの竜田揚げ ●ほうれんそう胡麻和え ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●ヒレカツ ●塩豚ソテー ●切干大根煮 ●高野豆腐 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●豚生姜焼き ●春巻き ●ちくわ煮 ●里芋煮 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●焼肉トントン ●海老カツ ●つくね煮 ●ひじき煮 ●ライス
9日	10日	11日	12日	13日
<ul style="list-style-type: none"> ●カレーハンバーグ ●れんこん挟み揚げ ●サバの竜田揚げ ●ほうれんそう胡麻和え ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●ヒレカツ ●塩豚ソテー ●切干大根煮 ●高野豆腐 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●豚生姜焼き ●春巻き ●ちくわ煮 ●里芋煮 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●焼肉トントン ●海老カツ ●つくね煮 ●ひじき煮 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーハンバーグ ●れんこん挟み揚げ ●サバの竜田揚げ ●ほうれんそう胡麻和え ●ライス
16日	17日	18日	19日	20日
<ul style="list-style-type: none"> ●ヒレカツ ●塩豚ソテー ●切干大根煮 ●高野豆腐 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●豚生姜焼き ●春巻き ●ちくわ煮 ●里芋煮 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●焼肉トントン ●海老カツ ●つくね煮 ●ひじき煮 ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーハンバーグ ●れんこん挟み揚げ ●サバの竜田揚げ ●ほうれんそう胡麻和え ●ライス 	<ul style="list-style-type: none"> ●ヒレカツ ●塩豚ソテー ●切干大根煮 ●高野豆腐 ●ライス
23日	24日	25日	26日	27日
<ul style="list-style-type: none"> ●豚生姜焼き ●春巻き ●ちくわ煮 ●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>