



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・揚げ物等	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orスープ	3種類 ※肉・魚類の焼物・揚げ物等	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	揚げ物メニュー1種類	小鉢1種類	

2020年9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	
休み 	休み 	休み 	休み 	休み 
7日	8日	9日	10日	11日
休み 	休み 	休み 	休み 	休み 
14日	15日	16日	17日	18日
休み 	休み 	休み 	休み 	休み 
21日	22日	23日	24日	25日
 休み  まだやで～	 休み  明日からやで～	●アジの南蛮漬け ●メンチカツ ●ブロッコリー胡麻和え ●冷奴 ※I礼キ- 744Kcal	●カレーライス(SかM) ●コロッケ 1個 ●ピクルス ※I礼キ- S:605Kcal M:822Kcal	●黒糖食パン&割包 ●チキントマトソース ●白身フライ&ポテサラ ●ヨーグルト ●ピネガードリンク ※I礼キ- 756Kcal
28日	29日	30日		
●さんまのおかか煮 ●チーズチキンカツ ●厚揚げと里芋煮 ●玉子豆腐 ※I礼キ- 722Kcal	●月見うどん ●関大コロッケ ●ロースチキン ※I礼キ- 630Kcal	●豆腐ハンバーグ甘酢 ●アジフライ ●いんげん胡麻和え ●納豆 1P ※I礼キ- 700Kcal		

 ※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

