



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
2	3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● 豚いんげん茄子炒め ● 鶏唐和風あん ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● サワラの味噌マヨ焼き ● チャプチェ ● 長芋の磯辺揚げ ● 赤色野菜のナムル ● 切干大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● カレイの甘辛竜田揚げ ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● ブロッコリーのおかか和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐の生姜きのごあん ● かぼちゃとりんごのサラダ ● 三色ナムル ● 大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● ゆかりごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● ごぼうとひじきのサラダ ● 海菜酢の物 ● ひとくちがんも煮 	<p>お休み</p>
657kcal 3.0g	621kcal 3.0g	605kcal 2.7g	605kcal 2.5g	632kcal 4.3g	
9	10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● サバの香草焼き ● 厚揚げポーク ● カレー風味のポテトサラダ ● ほうれん草胡麻和え ● ひじき大豆煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● 豚いんげん茄子炒め ● 鶏唐和風あん ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● サワラの味噌マヨ焼き ● チャプチェ ● 長芋の磯辺揚げ ● 赤色野菜のナムル ● 切干大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● カレイの甘辛竜田揚げ ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● ブロッコリーのおかか和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ● わかめごはん ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐の生姜きのごあん ● かぼちゃとりんごのサラダ ● 三色ナムル ● 大根煮 	<p>お休み</p>
684kcal 2.8g	657kcal 3.0g	621kcal 3.0g	605kcal 2.7g	608kcal 2.8g	
16	17	18	19	20	21
<p>お休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● ごぼうとひじきのサラダ ● 海菜酢の物 ● ひとくちがんも煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● サバの香草焼き ● 厚揚げポーク ● カレー風味のポテトサラダ ● ほうれん草胡麻和え ● ひじき大豆煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● 豚いんげん茄子炒め ● 鶏唐和風あん ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ● ごま昆布ごはん ● サワラの味噌マヨ焼き ● チャプチェ ● 長芋の磯辺揚げ ● 赤色野菜のナムル ● 切干大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● カレイの甘辛竜田揚げ ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● ブロッコリーのおかか和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐
	630kcal 3.8g	684kcal 2.8g	657kcal 3.0g	627kcal 3.3g	605kcal 2.7g
23	24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐の生姜きのごあん ● かぼちゃとりんごのサラダ ● 三色ナムル ● 大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● サバの香草焼き ● 厚揚げポーク ● カレー風味のポテトサラダ ● ほうれん草胡麻和え ● ひじき大豆煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● ごぼうとひじきのサラダ ● 海菜酢の物 ● ひとくちがんも煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● カレイの甘辛竜田揚げ ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● ブロッコリーのおかか和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ● 芋ごはん ● 豚いんげん茄子炒め ● 鶏唐和風あん ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● サワラの味噌マヨ焼き ● チャプチェ ● 長芋の磯辺揚げ ● 赤色野菜のナムル ● 切干大根煮
605kcal 2.5g	684kcal 2.8g	630kcal 3.8g	605kcal 2.7g	634kcal 3.9g	621kcal 3.0g
30	<p>● 秋野菜 ●</p> <p>免疫力UP</p> <p>朝晩の寒暖差により体調を崩しやすい時期です。秋の野菜には免疫力を向上させ、体調を整える効果があります。</p> <p>芋類</p>				
630kcal 3.8g					

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 950Kcal
- ☆生姜焼き弁当 500円 800kcal
- ☆豚カツ弁当 500円 899Kcal
- ☆カツ玉丼 450円 768Kcal
- ☆とり玉丼 450円 801Kcal
- ☆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。

疲労回復

疲労回復する為にビタミンB₁や鉄分を摂取することが大切です。秋の野菜にはビタミンB₁と鉄分が豊富に含まれています。

ほうれん草、きのこ類



ダイエット

根菜類には食物繊維とカリウムが豊富に含まれています。食物繊維は腸を刺激することで腸内環境を整え、便秘を改善してくれます。カリウムは体の余分な水分を排出してくれるのでむくみを改善してくれます。



さつまいも、にんじん、ごぼう、れんこん