

管理栄養士の

バランス弁当

500円

令和2年 9月の献立 500円

○700kcal以内、塩分3.0g以下(平均)○



ご注文は、74-201へ

当日の10:45まで
関西大学生活協同組合 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)

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for dates (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30). Each cell contains a menu item list and nutritional information (kcal, g).

ボリュームたっぷり★
別メニュー
あります!

- ☆生姜焼き弁当 460円 881kcal
☆豚カツ弁当 460円 932Kcal
☆カツ玉丼 430円 891Kcal
☆とり玉丼 430円 850Kcal
☆鶏唐コンビ弁当 490円 990Kcal
☆カレーライス 430円 628Kcal



■お米は滋賀県産環境こだわり米コシヒカリを使用。
■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。
■エコマーク認定商品の容器を使用しています。



夏バテ・秋バテ対策
夏バテ…夏特有の環境「高温多湿」が原因で体の働きが正常に機能しなくなって起こる体調不良。
秋バテ…夏の暑さも和らぎ、涼しくなってきたのににもかかわらず体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態。夏の間に冷房や冷たい物の取りすぎにより自律神経が乱れているところに朝と日中の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わったことが原因。
①水分補給を心がける(汗・呼吸などからも多くの水分が排泄されています。)
②温度差や身体の冷やしすぎに注意する(屋外との温度差や身体の冷やしすぎは自律神経の乱れの原因になります。)
③睡眠をしっかりとる(心身の疲労を回復させる働きがあります。)
④栄養バランスを心がける(暑い時期はそうめんや冷や麦など炭水化物にかたよった食事になりやすく栄養バランスが崩れがちです。)