

管理栄養士の



バランス弁当

平成29年 12月の献

500円

○700kcal以内、塩分3.0g以下(平均)○



ご注文は、74-201~203へ

当日の10:45まで

関西大学生生活協同組合 飲食事業部

ごはんは!

月曜日:青玄米ごはん、火曜日:十六穀ごはん、木曜日:炊き込みご飯、その他は白ごはん

ごはん大盛りは+50円

(白ご飯の場合+84kcal)

ボリュームたっぷり☆
別メニュー
あります!

☆肉炒め弁当
460円 856kcal

☆豚カツ弁当
460円 952kcal

☆カツ玉丼
430円 954kcal

☆とり玉丼
879円

☆鶏唐コンビ弁当
1008円

☆カレーライス

☆750円弁当

前日までにご注文下さい



■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。



天皇誕生日



滋賀県認証

○産地: 中野郡 長原町 長原地区 中野町 中野地区 中野町 中野地区

月	火	水	木	金	土
<p>12月22日は冬至!!</p> <p>冬至とは二十四節気の一つで立冬と立春の真ん中にある節気です。曆の上ではちょうど冬の真ん中に位置し、一年の中で最も昼が短く夜が長い日です。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。にんじん・だいこん・れんこん・うどん・きんなん・・・など「ん」のつくものを連盛りといい、縁起を担いでいたのです。連盛りは縁起担ぎだけではなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切るという意味合いもあります。冬至で食べる食べ物の中で一番有名なものはかぼちゃだと思います。かぼちゃは異名を「南京(なんきん)」といい、「ん」のつく食べ物です。かぼちゃは栄養面でも優れていてビタミンAやカロテンが豊富なので風邪や脳血管疾患の予防にも効果的です。</p>					
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 白身魚の野菜あんかけ ● 牛肉柚子胡椒炒め ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● キャベツの昆布和え ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>695Kcal 塩分2.2g </p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● 豆腐の和風あん ● ごぼうとひじきのサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● かぼちゃ煮 ● フルーツ <p>705Kcal 塩分2.3g </p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 小イワシ ● 厚揚げのそぼろ煮 ● ブロッコリー胡麻和え ● 白菜からし和え ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>718kcal 塩分2.2g</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ● タラの甘酢あんかけ ● 好き煮炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● かぶのマリネ ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ <p>658Kcal 塩分3.2g </p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 秋刀魚のおかが煮 ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め ● 芋コロサラダ ● 赤色野菜のナムル ● 高野豆腐 ● フルーツ <p>678kcal 塩分2.1g</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖の塩麹焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 長芋甘辛煮 ● ほうれん草ナムル ● 切干大根煮 ● フルーツ <p>696kcal 3.2g</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● 豆腐の和風あん ● ごぼうとひじきのサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● かぼちゃ煮 ● フルーツ <p>685Kcal 塩分2.3g </p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 白身魚の野菜あんかけ ● 牛肉柚子胡椒炒め ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● キャベツの昆布和え ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>715Kcal 塩分2.2g </p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖の塩麹焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 長芋甘辛煮 ● ほうれん草ナムル ● 切干大根煮 ● フルーツ <p>696Kcal 塩分3.2g</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 小イワシ ● 厚揚げのそぼろ煮 ● ブロッコリー胡麻和え ● 白菜からし和え ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>716Kcal 塩分3.2g </p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ● タラの甘酢あんかけ ● 好き煮炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● かぶのマリネ ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ <p>678Kcal 塩分2.9g</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● 豚生姜焼き ● いんげん胡麻和え ● ハリハリ漬け ● きんぴらごぼう ● フルーツ <p>693Kcal 塩分1.8g</p>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 秋刀魚のおかが煮 ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め ● 芋コロサラダ ● 赤色野菜のナムル ● 高野豆腐 ● フルーツ <p>678Kcal 塩分2.1g </p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖の塩麹焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 長芋甘辛煮 ● ほうれん草ナムル ● 切干大根煮 ● フルーツ <p>716Kcal 塩分3.2g </p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ● タラの甘酢あんかけ ● 好き煮炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● かぶのマリネ ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ <p>678Kcal 塩分2.9g</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 白身魚の野菜あんかけ ● 牛肉柚子胡椒炒め ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● キャベツの昆布和え ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>699Kcal 塩分2.5g </p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● 豆腐の和風あん ● ごぼうとひじきのサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● かぼちゃ煮 ● フルーツ <p>685Kcal 塩分2.3g</p>	<p>23</p> <p>お休み</p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 小イワシ ● 厚揚げのそぼろ煮 ● ブロッコリー胡麻和え ● 白菜からし和え ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>718Kcal 塩分2.2g </p>					