

管理栄養士の



# バランス弁当

平成29年 7月の献立

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 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☆  
割メニュー  
あります!

- ☆生姜焼き弁当 460円 856kcal
- ☆豚カツ弁当 460円 952kcal
- ☆カツ玉丼 430円 954kcal
- ☆とり玉丼 430円 879kcal
- ☆鶏唐コト丼 490円 1008kcal
- ☆カレーライス 430円 633kcal

☆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きます。ご了承ください。  
■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。



月	火	水	木	金	土
<p>7月7日と言えば1番に七夕が思い浮かぶと思いますが、実は「<b>そうめんの日</b>」でもあるのです。意外と知られていませんが、そうめんは千年も前から七夕の行事食となっていました。節句に旬のものを食べ、邪気を祓ったり無病息災を願ったりする風習がたくさんありますが、そうめんもその内のひとつです。 【七夕にそうめんを食べる理由】 そうめんのルーツは中国伝来の「素餅(さくべい)」という、縄のようにあんだ小麦粉のお菓子のようなものだと考えられています。古代中国に「7月7日に亡くなった帝の子が霊鬼神となって熱病を流行させた。そこでその子の好物だった素餅を供えて祀るようになったことから7月7日に素餅を食べると「1年間無病息災で過ごせる」との言い伝えができました。奈良時代に素餅が日本に伝えられると夏の収穫期に素餅を作る風習とともに宮中行事に取り入れられ、一般にも広がっていきやがて素餅は舌触りのよい素麺(そうめん)へと変化し、七夕にそうめんを食べるようになりました。また、そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて、七夕にそうめんを食べるという説もあるそうです。</p>					
<p><b>3</b> ● わかさぎと夏野菜のマリネ ● チャプチェ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ごぼうとひじきのサラダ</li> <li>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え</li> <li>● かぼちゃ煮</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>702Kcal 塩分2.9g</p>	<p><b>4</b> ● タラのチリソース ● 豚肉とイカの塩炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● かぼちゃと豆のサラダ</li> <li>● いんげん胡麻和え</li> <li>● 里芋つくね煮</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>692Kcal 塩分2.1g</p>	<p><b>5</b> ● チンジャオロース ● 鶏天レモン甘酢</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 紅白なます</li> <li>● ほうれん草胡麻和え</li> <li>● 高野豆腐</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>692Kcal 塩分3.0g</p>	<p><b>6</b> ● ほきと野菜のカレー風味 ● 豚しょうが焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 芋コロサラダ</li> <li>● ほうれん草ナムル</li> <li>● ひとくちがんも煮</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>718Kcal 塩分2.8g</p>	<p><b>7</b> ● 鰯の西京焼き ● 鶏肉ときのこのトマトソース</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 海草酢の物</li> <li>● キャベツのマリネ</li> <li>● ひじき大豆煮</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>719Kcal 塩分3.2g</p>	<p><b>1</b> ● 鯖の塩焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ラタトゥイユ</li> <li>● 長芋の梅風味</li> <li>● にんじんしりしり</li> <li>● 切干大根煮</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>712Kcal 塩分3.0g</p>
<p><b>10</b> ● 鯖の塩焼き ● ラタトゥイユ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 長芋の梅風味</li> <li>● にんじんしりしり</li> <li>● 切干大根煮</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>712Kcal 塩分3.0g</p>	<p><b>11</b> ● チンジャオロース ● 鶏天レモン甘酢</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 紅白なます</li> <li>● ほうれん草胡麻和え</li> <li>● 高野豆腐</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>712Kcal 塩分3.0g</p>	<p><b>12</b> ● わかさぎと夏野菜のマリネ ● チャプチェ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ごぼうとひじきのサラダ</li> <li>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え</li> <li>● かぼちゃ煮</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>702Kcal 塩分2.9g</p>	<p><b>13</b> ● タラのチリソース ● 豚肉とイカの塩炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● かぼちゃと豆のサラダ</li> <li>● いんげん胡麻和え</li> <li>● 里芋つくね煮</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>678Kcal 塩分3.2g</p>	<p><b>14</b> ● 豚肉と夏野菜の味噌炒め ● 豆腐の和風あん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● キャベツの昆布和え</li> <li>● ブロッコリーのおかか和え</li> <li>● きんぴられんこん</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>693Kcal 塩分1.9g</p>	<p><b>15</b> ● 鰯の西京焼き ● 鶏肉ときのこのトマトソース</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 海草酢の物</li> <li>● キャベツのマリネ</li> <li>● ひじき大豆煮</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>719Kcal 塩分3.2g</p>
<p><b>17</b> ● ほきと野菜のカレー風味 ● 豚しょうが焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 芋コロサラダ</li> <li>● ほうれん草ナムル</li> <li>● ひとくちがんも煮</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>692Kcal 塩分1.8g</p>	<p><b>18</b> ● 鯖の塩焼き ● ラタトゥイユ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 長芋の梅風味</li> <li>● にんじんしりしり</li> <li>● 切干大根煮</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>732Kcal 塩分3.0g</p>	<p><b>19</b> ● 豚肉と夏野菜の味噌炒め ● 豆腐の和風あん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● キャベツの昆布和え</li> <li>● ブロッコリーのおかか和え</li> <li>● きんぴられんこん</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>683Kcal 塩分1.9g</p>	<p><b>20</b> ● わかさぎと夏野菜のマリネ ● チャプチェ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ごぼうとひじきのサラダ</li> <li>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え</li> <li>● かぼちゃ煮</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>682Kcal 塩分3.2g</p>	<p><b>21</b> ● タラのチリソース ● 豚肉とイカの塩炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● かぼちゃと豆のサラダ</li> <li>● いんげん胡麻和え</li> <li>● 里芋つくね煮</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>672Kcal 塩分2.1g</p>	<p><b>22</b> ● チンジャオロース ● 鶏天レモン甘酢</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 紅白なます</li> <li>● ほうれん草胡麻和え</li> <li>● 高野豆腐</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>692Kcal 塩分3.0g</p>
<p><b>24</b> ● 鰯の西京焼き ● 鶏肉ときのこのトマトソース</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 海草酢の物</li> <li>● キャベツのマリネ</li> <li>● ひじき大豆煮</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>719Kcal 塩分3.2g</p>	<p><b>25</b> ● ほきと野菜のカレー風味 ● 豚しょうが焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 芋コロサラダ</li> <li>● ほうれん草ナムル</li> <li>● ひとくちがんも煮</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>712Kcal 塩分1.8g</p>	<p><b>26</b> ● 鯖の塩焼き ● ラタトゥイユ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 長芋の梅風味</li> <li>● にんじんしりしり</li> <li>● 切干大根煮</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>712Kcal 塩分3.0g</p>	<p><b>27</b> ● 豚肉と夏野菜の味噌炒め ● 豆腐の和風あん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● キャベツの昆布和え</li> <li>● ブロッコリーのおかか和え</li> <li>● きんぴられんこん</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>686Kcal 塩分2.8g</p>	<p><b>28</b> ● わかさぎと夏野菜のマリネ ● チャプチェ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ごぼうとひじきのサラダ</li> <li>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え</li> <li>● かぼちゃ煮</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>702Kcal 塩分2.9g</p>	<p><b>29</b> ● タラのチリソース ● 豚肉とイカの塩炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● かぼちゃと豆のサラダ</li> <li>● いんげん胡麻和え</li> <li>● 里芋つくね煮</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>672Kcal 塩分2.1g</p>
<p><b>31</b> ● チンジャオロース ● 鶏天レモン甘酢</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 紅白なます</li> <li>● ほうれん草胡麻和え</li> <li>● 高野豆腐</li> <li>● フルーツ</li> </ul> <p>692Kcal 塩分3.0g</p>	<p>★夏バテしないための食事★ いよいよ夏が近づいてきました!!夏になると食欲がおちる、なんとなく体がだるい、体重が減るなどの経験がある方は多いのではないのでしょうか?これらは夏の暑さからくる体調不良、いわゆる「夏バテ」の症状です。「夏バテ」は、冷房のきいた部屋に長くいることで、外気との温度差により体温調節をする自律神経のリズムが乱れたり、暑さにより胃の消化機能が低下して食欲がなくなり必要な栄養素が不足する、汗をかくことで体内の水分や電解質のバランスが崩れて脱水症になることにより起こりやすくなります。 夏バテをしないで元気に過ごすために食事で気をつけるポイントを紹介します♪ ①規則正しく1日3食をとりましょう。 ②麺のみなど偏らず、肉や魚などのタンパク質や野菜も一緒にとりましょう。 ③食欲を刺激する香辛料・調味料を上手に使いましょう。(しょうが、わさび、山椒や唐辛子、カレー粉、酢など) ④汗をかいたら、水、みそ汁、牛乳、お茶、スポーツドリンクなどで水分、ミネラルを補給しましょう。</p>				

管理栄養士の

平成29年 6月の献立



# バランス弁当 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

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)

月	火	水	木	金	土
<p>「梅雨になると頭痛に悩まされる」という話を耳にすることがあります。梅雨時期の頭痛の原因として考えられるのが、<b>低気圧</b>の影響です。気圧が下がると頭の血管が膨張し、脳の神経を圧迫するため頭痛が起こるというメカニズムです。  <b>★頭痛予防に効果のある食品&amp;栄養素★</b>            ①ナッツ類、豆乳、バナナ・・・マグネシウム            偏頭痛の解消に有効とされる<b>マグネシウム</b>が豊富です。ナッツ類は血行を良くする<b>ビタミンE</b>も豊富なので<b>肩凝り</b>などの血行不良からくる頭痛に悩んでいる人にもオススメです。            ②ホウレンソウ・・・鉄分            鉄分が不足すると細胞に酸素が供給されず、細胞がエネルギーを生み出せなくなります。結果、<b>頭痛</b>が起こったり、<b>疲労感</b>を感じたりする原因になります。            ③コーヒー・・・カフェイン            コーヒーに含まれる<b>カフェイン</b>には血管を収縮させる効果があります。そのため低気圧で膨張した血管を元に戻して頭痛の症状を和らげてくれる効果が期待できます。</p>					
<p><b>5</b> ● 鶏の竜田揚げ香味ソース ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め</p> <p>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● 切干大根煮 ● フルーツ</p> <p>691Kcal 塩分3.2g</p>	<p><b>6</b> ● ほき南蛮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め</p> <p>● ほうれん草胡麻和え ● キャベツの梅和え ● かぼちゃ煮 ● フルーツ</p> <p>659Kcal 塩分2.8g</p>	<p><b>7</b> ● 鯖塩焼き ● 牛肉と筍炒め</p> <p>● 芋コロサラダ ● ハリハリ漬け ● ひじき大豆煮 ● フルーツ</p> <p>700Kcal 塩分2.1g</p>	<p><b>8</b> ● 豚キャベツ炒め ● 豆腐の梅ソース</p> <p>● 根菜と豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 里芋つくね煮 ● フルーツ</p> <p>670Kcal 塩分2.8g</p>	<p><b>9</b> ● タラの甘酢あんかけ ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め</p> <p>● かぼちゃとさつまいものサラダ ● ほうれん草浸し ● きんぴらごぼう ● フルーツ</p> <p>687Kcal 塩分2.7g</p>	<p><b>10</b> ● 鯖のトマトソース ● 豚いんげん茄子炒め</p> <p>● ブロッコリー胡麻和え ● 三色和え ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ</p> <p>692Kcal 塩分1.7g</p>
<p><b>12</b> ● 小イワシ ● 鶏肉ときこの塩麹炒め</p> <p>● 赤色野菜のナムル ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐 ● フルーツ</p> <p>692Kcal 塩分1.7g</p>	<p><b>13</b> ● 鶏の竜田揚げ香味ソース ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め</p> <p>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● 切干大根煮 ● フルーツ</p> <p>673Kcal 塩分3.2g</p>	<p><b>14</b> ● ほき南蛮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め</p> <p>● ほうれん草胡麻和え ● キャベツの梅和え ● かぼちゃ煮 ● フルーツ</p> <p>639Kcal 塩分2.6g</p>	<p><b>15</b> ● 鯖塩焼き ● 牛肉と筍炒め</p> <p>● 芋コロサラダ ● ハリハリ漬け ● 胡瓜の酢の物 ● ひじき大豆煮 ● フルーツ</p> <p>726Kcal 塩分3.1g</p>	<p><b>16</b> ● 豚キャベツ炒め ● 豆腐の梅ソース</p> <p>● 根菜と豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 里芋つくね煮 ● フルーツ</p> <p>667Kcal 塩分2.6g</p>	<p><b>17</b> ● タラの甘酢あんかけ ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め</p> <p>● かぼちゃとさつまいものサラダ ● ほうれん草浸し ● きんぴらごぼう ● フルーツ</p> <p>687Kcal 塩分2.7g</p>
<p><b>19</b> ● 鯖のトマトソース ● 豚いんげん茄子炒め</p> <p>● ブロッコリー胡麻和え ● 三色和え ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ</p> <p>658Kcal 塩分2.2g</p>	<p><b>20</b> ● 豚キャベツ炒め ● 豆腐の梅ソース</p> <p>● 根菜と豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 里芋つくね煮 ● フルーツ</p> <p>687Kcal 塩分2.8g</p>	<p><b>21</b> ● 鶏の竜田揚げ香味ソース ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め</p> <p>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● 切干大根煮 ● フルーツ</p> <p>753Kcal 塩分3.2g</p>	<p><b>22</b> ● 小イワシ ● 鶏肉ときこの塩麹炒め</p> <p>● 赤色野菜のナムル ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐 ● フルーツ</p> <p>705Kcal 塩分3.0g</p>	<p><b>23</b> ● 鯖塩焼き ● 牛肉と筍炒め</p> <p>● 芋コロサラダ ● ハリハリ漬け ● 胡瓜の酢の物 ● ひじき大豆煮 ● フルーツ</p> <p>700Kcal 塩分2.1g</p>	<p><b>24</b> ● ほき南蛮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め</p> <p>● ほうれん草胡麻和え ● キャベツの梅和え ● かぼちゃ煮 ● フルーツ</p> <p>639Kcal 塩分2.6g</p>
<p><b>26</b> ● タラの甘酢あんかけ ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め</p> <p>● かぼちゃとさつまいものサラダ ● ほうれん草浸し ● きんぴらごぼう ● フルーツ</p> <p>687Kcal 塩分2.7g</p>	<p><b>27</b> ● 鯖のトマトソース ● 豚いんげん茄子炒め</p> <p>● ブロッコリー胡麻和え ● 三色和え ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ</p> <p>678Kcal 塩分2.2g</p>	<p><b>28</b> ● 小イワシ ● 鶏肉ときこの塩麹炒め</p> <p>● 赤色野菜のナムル ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐 ● フルーツ</p> <p>692Kcal 塩分1.7g</p>	<p><b>29</b> ● 鶏と竜田揚げ香味ソース ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め</p> <p>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● 切干大根煮 ● フルーツ</p> <p>633Kcal 塩分3.5g</p>	<p><b>30</b> ● ほき南蛮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め</p> <p>● ほうれん草胡麻和え ● キャベツの梅和え ● かぼちゃ煮 ● フルーツ</p> <p>639Kcal 塩分2.6g</p>	

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 856kcal

☆豚カツ弁当  
460円 952Kcal

☆カツ玉丼  
430円 954Kcal

☆とり玉丼  
430円 879Kcal

☆鶏唐コンビ弁当  
490円 1008Kcal

☆カレーライス  
430円 633Kcal

☆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。

