

管理栄養士の

平成29年 5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 |
|--|---|--|---|--|--|
| 1 <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖の西京焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 長芋の梅風味 ● ほうれん草ナムル ● ひとくちがんと煮 ● フルーツ <p>694Kcal 塩分3.6g</p> | 2 <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖味噌煮 ● 厚揚げポーク ● かぼちゃと豆のサラダ ● 海藻酢の物 ● 切干大根煮 ● フルーツ <p>714Kcal 塩分2.9g</p> | 3 <p>お休み</p> | 4 <p>お休み</p> | 5 <p>お休み</p> | 6 <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖のタルタル焼き ● 牛肉と筍炒め ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 三色和え ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>706Kcal 塩分1.8g</p> |
| 8 <ul style="list-style-type: none"> ● チンジャオロース ● 豆腐のそぼろあん ● ごぼうとひじきのサラダ ● ほうれん草浸し ● かぼちゃ煮 ● フルーツ <p>688Kcal 塩分2.4g</p> | 9 <ul style="list-style-type: none"> ● ほきトマトソース ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● いんげん胡麻和え ● にんじんしりしり ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>698Kcal 塩分2.9g</p> | 10 <ul style="list-style-type: none"> ● 野菜炒め ● 鶏肉の味噌焼き ● ブロッコリーおかか和え ● キャベツのマリネ ● きんぴらごぼう ● フルーツ <p>682Kcal 塩分2.9g</p> | 11 <ul style="list-style-type: none"> ● 白身魚の野菜あんかけ ● 豚スタミナ焼き ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 紅白なます ● 高野豆腐 ● フルーツ <p>715Kcal 塩分3.9g</p> | 12 <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖の西京焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 長芋の梅風味 ● ほうれん草ナムル ● ひとくちがんと煮 ● フルーツ <p>694Kcal 塩分3.6g</p> | 13 <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖味噌煮 ● 厚揚げポーク ● かぼちゃと豆のサラダ ● 海藻酢の物 ● 切干大根煮 ● フルーツ <p>694Kcal 塩分2.9g</p> |
| 15 <ul style="list-style-type: none"> ● 白身魚の野菜あんかけ ● 豚スタミナ焼き ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 紅白なます ● 高野豆腐 ● フルーツ <p>708Kcal 塩分2.6g</p> | 16 <ul style="list-style-type: none"> ● チンジャオロース ● 豆腐のそぼろあん ● ごぼうとひじきのサラダ ● ほうれん草浸し ● かぼちゃ煮 ● フルーツ <p>708Kcal 塩分2.4g</p> | 17 <ul style="list-style-type: none"> ● ほきトマトソース ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● いんげん胡麻和え ● にんじんしりしり ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>678Kcal 塩分2.9g</p> | 18 <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖のタルタル焼き ● 牛肉と筍炒め ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 三色和え ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>710Kcal 塩分2.9g</p> | 19 <ul style="list-style-type: none"> ● 野菜炒め ● 鶏肉の味噌焼き ● ブロッコリーおかか和え ● キャベツのマリネ ● きんぴらごぼう ● フルーツ <p>682Kcal 塩分2.9g</p> | 20 <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖の西京焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 長芋の梅風味 ● ほうれん草ナムル ● ひとくちがんと煮 ● フルーツ <p>694Kcal 塩分3.6g</p> |
| 22 <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖味噌煮 ● 厚揚げポーク ● かぼちゃと豆のサラダ ● 海藻酢の物 ● 切干大根煮 ● フルーツ <p>694Kcal 塩分2.9g</p> | 23 <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖のタルタル焼き ● 牛肉と筍炒め ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 三色和え ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>726Kcal 塩分1.8g</p> | 24 <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖の西京焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 長芋の梅風味 ● ほうれん草ナムル ● ひとくちがんと煮 ● フルーツ <p>694Kcal 塩分3.6g</p> | 25 <ul style="list-style-type: none"> ● チンジャオロース ● 豆腐のそぼろあん ● ごぼうとひじきのサラダ ● ほうれん草浸し ● かぼちゃ煮 ● フルーツ <p>714Kcal 塩分3.4g</p> | 26 <ul style="list-style-type: none"> ● 白身魚の野菜あんかけ ● 豚スタミナ焼き ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 紅白なます ● 高野豆腐 ● フルーツ <p>708Kcal 塩分2.6g</p> | 27 <ul style="list-style-type: none"> ● 野菜炒め ● 鶏肉の味噌焼き ● ブロッコリーおかか和え ● キャベツのマリネ ● きんぴらごぼう ● フルーツ <p>682Kcal 塩分2.9g</p> |
| 29 <ul style="list-style-type: none"> ● ほきトマトソース ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● いんげん胡麻和え ● にんじんしりしり ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>678Kcal 塩分2.9g</p> | 30 <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖の西京焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 長芋の梅風味 ● ほうれん草ナムル ● ひとくちがんと煮 ● フルーツ <p>714Kcal 塩分3.6g</p> | 31 <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖のタルタル焼き ● 牛肉と筍炒め ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 三色和え ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>708Kcal 塩分1.8g</p> | <p>5月病とは?? 環境の変化が多く新しい環境で気を張って毎日をごした4月が終わり、GWで一旦それが緩むと、元の環境に戻った時に気分の落ち込みを感じてしまうことです。 幸せホルモン=セロトニン セロトニンは脳内の神経伝達物質の1つで、心の状態を穏やかに保ちストレスを減らす作用があります。セロトニンが不足するとうつ病や睡眠障害などを起こしやすく5月病の原因にもなります。セロトニンはトリプトファンというアミノ酸から合成されます。たんぱく質が豊富な食材にはトリプトファンが含まれているので、しっかりと「たんぱく質」を補給しましょう！また、トリプトファンからセロトニンを合成するためにはビタミンB6も必要です。ビタミンB6もたんぱく質が多い食品に含まれていることが多いためやはりたんぱく質を補給することが大切です。おすすめは大豆製品やナッツ類、魚、卵。</p> | | |

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
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。

