


100円朝食メニュー ※関大生先着150名様限定！ (月～金 8:15～9:00) ©凜風館ディノア

	主食	主菜	副菜	その他
◆ご飯メニュー	ライス (S or M) 味噌汁	3種類 ※肉・魚類の焼物・揚げ物等	小鉢1種類	味付け海苔1P
◆パンメニュー	パン2個 (週替わり) 味噌汁	3種類 ※肉・魚類の焼物・揚げ物等	小鉢1種類	ヨーグルト
◆カレーメニュー	カレーライス(SかM)	関大コロッケ1個	野菜のピクルス	
◆うどんメニュー	月見うどん	関大コロッケ1個	小鉢1種類	

2018年12月

※諸事情により、急遽メニューを変更する事も想定されますが、ご理解頂きます様お願い致します。

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
●全粒粉食パン・法蓮草パン ●白身フライ ●チキントマトソース ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー - 820Kcal	●カレーライス(SかM) ●コロッケ 1個 ●ピクルス ※エネルギー - S:640Kcal M:858Kcal	●サバの味噌煮 ●チーズチキンカツ ●ブロッコリー胡麻和え ●冷奴 ※エネルギー - 815Kcal	●豆腐ハンバーグ甘酢 ●春巻き ●切干大根煮 ●納豆 1P ※エネルギー - 739Kcal	●アジの南蛮漬け ●メンチカツ ●法蓮草お浸し ●玉子豆腐 ※エネルギー - 745Kcal
10日	11日	12日	13日	14日
●黒糖食パン・人参パン ●ハンバーグトマトソース ●アジフライ ●ポテトサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー - 631Kcal	●さわらの西京焼 ●チーズチキンカツ ●厚揚げと里芋煮 ●納豆 1P ※エネルギー - 819Kcal	●チキントマトソース ●白身フライ ●いんげん胡麻和え ●玉子豆腐 ※エネルギー - 860Kcal	●月見うどん ●関大コロッケ ●竹輪とつくね煮 ※エネルギー - 602Kcal	●サバの味噌煮 ●春巻き ●切干大根煮 ●冷奴 ※エネルギー - 711Kcal
17日	18日	19日	20日	21日
●黒糖食パン・法蓮草パン ●かぼちゃコロッケ ●海鮮大シューマイ ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー - 808Kcal	●豆腐ハンバーグ甘酢 ●アジフライ ●ブロッコリー胡麻和え ●納豆 1P ※エネルギー - 889Kcal	●カレーライス(SかM) ●コロッケ 1個 ●ピクルス ※エネルギー - S:640Kcal M:858Kcal	●さわらの西京焼 ●メンチカツ ●法蓮草お浸し ●冷奴 ※エネルギー - 792Kcal	●ハンバーグトマトソース ●白身フライ ●いんげん胡麻和え ●玉子豆腐 ※エネルギー - 747Kcal
24日	25日	26日	27日	28日
休み 	休み 	休み 	休み 	休み 
31日				
 休み  1月7日からやで～				



朝ごはんを食べると...!

- 体内時計をリセット！体のリズムを整えて、元気にスタート
- 体温を上げる
- 快便
- 脳を働かせる
- 朝ごはんをとったカロリーは体内で効率よく使われ、
脂肪になりにくい＝太りにくく

