






	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orスープ	3種類 ※肉・魚類の焼物・揚物等	小鉢1種類	ヨーグルト
◆カレーメニュー	カレーライス (S or 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	揚物メニュー1種類	小鉢1種類	

2020年4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
		1日	2日	3日
		休み 	休み 	 休み 
6日	7日	8日	9日	10日
●サバの味噌煮 ●チーズチキンカツ ●厚揚げと里芋煮 ●玉子豆腐 ※エネルギー 754Kcal	●ミニオムレツ ●アジフライ ●いんげん胡麻和え ●冷奴 ※エネルギー 698Kcal	●南蛮漬け ●メンチカツ ●法蓮草お浸し ●納豆 1P ※エネルギー 689Kcal	●黒糖食パン・人参パン ●ハンバーグマトリョース ●白身フライ ●コロケ ●ヨーグルト ※エネルギー 745Kcal	●月見うどん ●関大コロッケ ●切干大根煮 ※エネルギー 784Kcal
13日	14日	15日	16日	17日
●豆腐ハンバーグ甘酢 ●アジフライ ●ブロッコリー胡麻和え ●冷奴 ※エネルギー 720Kcal	●春巻き ●玉子豆腐 ●冷奴 ※エネルギー 665Kcal	●カレーライス(S/M) ●野菜のピクルス ●納豆 1P ※エネルギー S:605Kcal	●ハンバーグマトリョース ●チーズチキンカツ ●竹輪 ●玉子豆腐 ※エネルギー 684Kcal	●全粒粉食パン・法蓮草パン ●ミニオムレツ ●メンチカツ ●ポテトサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー 639Kcal
20日	21日	22日	23日	24日
●ハンバーグマトリョース ●関大コロッケ ●切干大根煮 ●玉子豆腐 ※エネルギー 720Kcal	●月見うどん ●春巻き ●厚揚げと里芋煮 ●冷奴 ※エネルギー 740Kcal	●チキンマトリョース ●白身フライ ●いんげん胡麻和え ●冷奴 ※エネルギー M:822Kcal	●さわらの西京焼 ●メンチカツ ●法蓮草お浸し ●納豆 1P ※エネルギー 700Kcal	●全粒粉食パン・人参パン ●豆腐ハンバーグ甘酢 ●アジフライ ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー 764Kcal
27日	28日	29日	30日	
●さんまのおかか煮 ●春巻き ●ブロッコリー胡麻和え ●冷奴 ※エネルギー 715Kcal	●サバの味噌煮 ●チーズチキンカツ ●竹輪とつくね煮 ●玉子豆腐 ※エネルギー 747Kcal	休み 	●カレーライス(S/M) ●関大コロッケ ●野菜のピクルス ※エネルギー S:605Kcal M:822Kcal	

お知らせ  
 コロナウイルス感染予防  
 対策による大学内立入禁止措置の為、現時点での再開は未定です。  
 ご了承頂きますよう、宜しくお願い致します。

 ※休んでメンゴちゃん

からだに嬉しい  
朝ごはん！

- 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

