

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	
◆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
2日	3日	4日	5日	6日
休み 	休み 	 休み  明日からやで～	●サバの味噌煮 ●チーズチキンカツ ●切干大根煮 ●冷奴 ※エネルギー 806Kcal	●カレーライス(SかM) ●コロッケ ●ピクルス ※エネルギー S:605Kcal M:823Kcal
9日	10日	11日	12日	13日
●黒糖食パン・法蓮草パン ●ハンバーグトマトソース ●白身フライ ●ポテトサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー 549Kcal	●鮭の塩焼き ●春巻き ●厚揚げと里芋煮 ●納豆 1P ※エネルギー 775Kcal	●月見うどん ●関大コロッケ ●ブロッコリー胡麻和え ※エネルギー 570Kcal	●チキントマトソース ●アジフライ ●法蓮草お浸し ●玉子豆腐 ※エネルギー 871Kcal	●さわらの西京焼 ●チーズチキンカツ ●いんげん胡麻和え ●納豆 1P ※エネルギー 711Kcal
16日	17日	18日	19日	20日
●全粒粉食パン・人参パン ●イカと野菜の包み蒸し ●メンチカツ ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー 483Kcal	●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:605Kcal M:823Kcal	●豆腐ハンバーグ甘酢 ●竹輪とつくね煮 ●アジフライ ●玉子豆腐 ※エネルギー 889Kcal	●鮭の塩焼き ●春巻き ●ブロッコリー胡麻和え ●納豆 1P ※エネルギー 728Kcal	●サバの味噌煮 ●メンチカツ ●法蓮草お浸し ●冷奴 ※エネルギー 804Kcal
23日	24日	25日	26日	27日
●全粒粉食パン・法蓮草パン ●春巻き ●チキントマトソース ●ポテトサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー 615Kcal	●ハンバーグトマトソース ●白身フライ ●竹輪とつくね煮 ●冷奴 ※エネルギー 780Kcal	●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 820Kcal	●月見うどん ●関大コロッケ ●いんげん胡麻和え ※エネルギー 576Kcal	●豆腐ハンバーグ甘酢 ●アジフライ ●ブロッコリー胡麻和え ●玉子豆腐 ※エネルギー 762Kcal
30日				
休み 				



※休んで Mango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

