



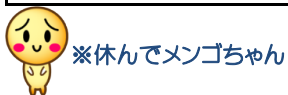
100円朝食メニュー ※関大生先着170名様限定！ (月～金 8:15～9:00) ©凜風館ディノア

	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) スープ	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	揚げ物メニュー1種類	小鉢1種類	

2019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
2日	3日	4日	5日	6日
●ミニオムレツ ●チーズチキンカツ ●ブロッコリー胡麻和え ●冷奴 ※I礼キ [®] - 709Kcal	●さわらの西京焼 ●メンチカツ ●いんげん胡麻和え ●玉子豆腐 ※I礼キ [®] - 799Kcal	●豆腐ハンバーグ甘酢 ●白身フライ ●厚揚げと里芋煮 ●納豆 1P ※I礼キ [®] - 837Kcal	●カレーライス(SかM) ●コロッケ 1個 ●ピクルス ※I礼キ [®] - S:640Kcal M:858Kcal	●黒糖食パン・法蓮草パン ●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 ※I礼キ [®] - 631Kcal
9日	10日	11日	12日	13日
●サバの味噌煮 ●春巻き ●いんげん胡麻和え ●玉子豆腐 ※I礼キ [®] - 787Kcal	●月見うどん ●白身フライ ●竹輪とつくね煮 ※I礼キ [®] - 558Kcal	●チキントマトソース ●コロッケ 1個 ●切干大根煮 ●冷奴 ※I礼キ [®] - 934Kcal	●豆腐ハンバーグ甘酢 ●アジフライ ●法蓮草お浸し ●納豆 1P ※I礼キ [®] - 864Kcal	●全粒粉食パン・人参パン ●ミニオムレツ ●メンチカツ ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ※I礼キ [®] - 701Kcal
16日	17日	18日	19日	20日
●ハンバーグトマトソース ●白身フライ ●切干大根煮 ●冷奴 ※I礼キ [®] - 780Kcal	●全粒粉食パン・法蓮草パン ●チキントマトソース ●アジフライ ●ポテトサラダ ●ヨーグルト ※I礼キ [®] - 734Kcal	●カレーライス(SかM) ●コロッケ 1個 ●ピクルス ※I礼キ [®] - S:640Kcal M:858Kcal	●ミニオムレツ ●メンチカツ ●法蓮草お浸し ●玉子豆腐 ※I礼キ [®] - 709Kcal	●さわらの西京焼 ●春巻き ●竹輪とつくね煮 ●納豆 1P ※I礼キ [®] - 814Kcal
23日	24日	25日	26日	27日
●さんまのおかか煮 ●コロッケ 1個 ●厚揚げと里芋煮 ●玉子豆腐 ※I礼キ [®] - 882Kcal	●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 ※I礼キ [®] - 819Kcal	休み 	休み 	休み 
30日	31日			
休み 	 休み  1月7日からやで～			



※休んで Mango ちゃん



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

