

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6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
				●シューマイ ●コロッケ ●切干大根煮 ●冷奴 ※エネルギー 799Kcal
4日	5日	6日	7日	8日
●黒糖食パン・人参パン ●チーズチキンカツ ●豆腐ハンバーグ甘酢 ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー 546Kcal	●チキントマトソース ●アジフライ ●ブロッコリー胡麻和え ●玉子豆腐 ※エネルギー 870Kcal	●鮭の塩焼き ●メンチカツ ●厚揚げと里芋煮 ●納豆 1P ※エネルギー 821Kcal	●月見うどん ●春巻き ●いんげん胡麻和え ※エネルギー 483Kcal	●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 814Kcal
11日	12日	13日	14日	15日
●全粒粉食パン・法蓮草パン ●シューマイ ●メンチカツ ●ポテトサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー 564Kcal	●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 ●春巻き ●いんげん胡麻和え ●冷奴 ※エネルギー 742Kcal	●ハンバーグトマトソース ●アジフライ ●切干大根煮 ●納豆 1P ※エネルギー 792Kcal	●さわらの西京焼 ●チーズチキンカツ ●法蓮草お浸し ●玉子豆腐 ※エネルギー 707Kcal
18日	19日	20日	21日	22日
●黒糖食パン・法蓮草パン ●アジフライ ●ハンバーグトマトソース ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー 651Kcal	●さわらの西京焼 ●春巻き ●切干大根煮 ●冷奴 ※エネルギー 668Kcal	●シューマイ ●白身フライ ●法蓮草お浸し ●納豆 1P ※エネルギー 751Kcal	●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 ●メンチカツ ●いんげん胡麻和え ●玉子豆腐 ※エネルギー 834Kcal
25日	26日	27日	28日	29日
●全粒粉食パン・人参パン ●チキントマトソース ●白身フライ ●ポテトサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー 686Kcal	●月見うどん ●メンチカツ ●竹輪とつくね煮 ※エネルギー 561Kcal	●さわらの西京焼 ●チーズチキンカツ ●切干大根煮 ●玉子豆腐 ※エネルギー 717Kcal	●豆腐ハンバーグ甘酢 ●アジフライ ●法蓮草お浸し ●冷奴 ※エネルギー 777Kcal	●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 727Kcal



※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

