


100円朝食メニュー ※関大生先着数量限定！ (月～金 8:15～9:00) ◎凜風館ティノア

基本メニュー	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	
◆パンメニュー	パン2個 (メニュー参照) ポタージュスープ	2種類 ※肉・魚類の焼物・揚物等	小鉢1種類	乳酸菌飲料
◆カレーメニュー	カレーライス (S or M)		野菜のピクルス	
◆うどん・そばメニュー	うどんorそば (メニュー参照)	いなり寿司	小鉢1種類	

2023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
				1日 ●カレーライス (SかM) ●ピクルス  ※エネルギー S:425Kcal M:641Kcal
4日 ●ハンバーグマトソース ●コロッケ ●ひじき大豆煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 748Kcal	5日 ●はいからそば ●いなりずし ●竹輪とつくね煮  ※エネルギー 574Kcal	6日 ●カレーライス (SかM) ●ピクルス  ※エネルギー S:425Kcal M:641Kcal	7日 ●さわらの西京焼き ●メンチカツ ●大根&がんも煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 718Kcal	8日 ●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 ●マカロニサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 674Kcal
11日 ●豆腐ハンバーグ ●タラ天 ●大根&がんも煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 699Kcal	12日 ●カレーライス (SかM) ●ピクルス  ※エネルギー S:425Kcal M:641Kcal	13日 ●チキントマトソース ●さばの竜田揚げ ●厚揚げと里芋煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 758Kcal	14日 ●黒糖食パン・人参パン ●メンチカツ ●ミニオムレツ ●ポテトサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 589Kcal	15日 ●はいからうどん ●いなりずし ●ブロッコリー胡麻和え  ※エネルギー 590Kcal
18日 ●ミニオムレツ ●ハムカツ ●切干大根煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 682Kcal	19日 ●全粒粉食パン・クロワッサン ●豆腐ハンバーグ ●白身フライ ●マカロニサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 632Kcal	20日 ●はいからそば ●いなりずし ●法蓮草ナムル  ※エネルギー 549Kcal	21日 ●カレーライス (SかM) ●ピクルス  ※エネルギー S:425Kcal M:641Kcal	22日 ●さわらの西京焼き ●春巻き ●厚揚げと里芋煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 751Kcal

 ※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
- 朝ごはんで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＝太りにくくなる



<本事業は関西大学、関西大学校友会および関西大学教育後援会の協力のもと実施されています>

# 2023年 100円夕食メニュー



**関大生限定販売！【学生証原本の提示必要】**

**限定120食！**ただし予定数をこえても**16:15**までに並んで  
いただいた方には救済措置として100円カレーを販売します。

**お一人様1食限定(月～金 16:15)**※授業日のみ、祝日授業除く

◎**凜風館にて販売**

※12月25日の販売はございません！

**使い捨て容器でのお渡しとなります。**

※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 ●ハンバーグトマトソース ●ハムカツ ●インゲン胡麻和え ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 703Kcal
4日 ●アジフライ ●グリルチキン ●ハウレンウ胡麻和え ●ひじき煮 ●ライス ※エネルギー 707Kcal	5日 ●鶏唐 ●白身魚フライ ●ハウレンウ胡麻和え ●大根煮 ●ライス ※エネルギー 796Kcal	6日 ●ハンバーグトマトソース ●ハムカツ ●インゲン胡麻和え ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 703Kcal	7日 ●野菜炒め ●サバ竜田 ●法蓮草ナムル ●コロッケ ●ライス ※エネルギー 752Kcal	8日 ●タルタルチキンカツ ●春巻き ●肉団子 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 976Kcal
11日 ●鶏唐 ●白身魚フライ ●ハウレンウ胡麻和え ●大根煮 ●ライス ※エネルギー 796Kcal	12日 ●ハンバーグトマトソース ●ハムカツ ●インゲン胡麻和え ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 703Kcal	13日 ●野菜炒め ●サバ竜田 ●法蓮草ナムル ●コロッケ ●ライス ※エネルギー 752Kcal	14日 ●タルタルチキンカツ ●春巻き ●肉団子 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 976Kcal	15日 ●アジフライ ●グリルチキン ●ハウレンウ胡麻和え ●ひじき煮 ●ライス ※エネルギー 707Kcal
18日 ●ハンバーグトマトソース ●ハムカツ ●インゲン胡麻和え ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 703Kcal	19日 ●野菜炒め ●サバ竜田 ●法蓮草ナムル ●コロッケ ●ライス ※エネルギー 752Kcal	20日 ●タルタルチキンカツ ●春巻き ●肉団子 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 976Kcal	21日 ●アジフライ ●グリルチキン ●ハウレンウ胡麻和え ●ひじき煮 ●ライス ※エネルギー 707Kcal	22日 ●鶏唐 ●白身魚フライ ●ハウレンウ胡麻和え ●大根煮 ●ライス ※エネルギー 796Kcal

＜本事業は関西大学、関西大学校友会および関西大学教育後援会の協力のもと実施されています＞

2023年



# 高槻100円弁当メニュー



関大生先着数量限定販売!





【学生証原本の提示必要】

お一人様1食限定(月~金 11:00~)

※祝日を  
除く

◎高槻L棟食堂にて販売。使い捨て容器でのお渡しとなります。

※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 ●チキンカツ ●豚生姜焼き ●切干大根煮 ●里芋煮 ●ライス
4日 ●焼肉トントン ●エビカツ ●つくね煮 ●ひじき煮 ●ライス	5日 ●カレーハンバーグ ●れんこん挟み揚げ ●サバの竜田揚げ ●ほうれんそう胡麻和え ●ライス	6日 ●ヒレカツ ●塩豚ソテー ●ちくわ天 ●高野豆腐 ●ライス	7日 ●チキンカツ ●豚生姜焼き ●切干大根煮 ●里芋煮 ●ライス	8日 ●焼肉トントン ●エビカツ ●つくね煮 ●ひじき煮 ●ライス
11日 ●カレーハンバーグ ●れんこん挟み揚げ ●サバの竜田揚げ ●ほうれんそう胡麻和え ●ライス	12日 ●ヒレカツ ●塩豚ソテー ●ちくわ天 ●高野豆腐 ●ライス	13日 ●チキンカツ ●豚生姜焼き ●切干大根煮 ●里芋煮 ●ライス	14日 ●焼肉トントン ●エビカツ ●つくね煮 ●ひじき煮 ●ライス	15日 ●カレーハンバーグ ●れんこん挟み揚げ ●サバの竜田揚げ ●ほうれんそう胡麻和え ●ライス
18日 ●ヒレカツ ●塩豚ソテー ●ちくわ天 ●高野豆腐 ●ライス	19日 ●チキンカツ ●豚生姜焼き ●切干大根煮 ●里芋煮 ●ライス	20日 ●焼肉トントン ●エビカツ ●つくね煮 ●ひじき煮 ●ライス	21日 ●カレーハンバーグ ●れんこん挟み揚げ ●サバの竜田揚げ ●ほうれんそう胡麻和え ●ライス	22日 ●ヒレカツ ●塩豚ソテー ●ちくわ天 ●高野豆腐 ●ライス

<本事業は関西大学、関西大学校友会および関西大学教育後援会の協力のもと実施されています>