



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	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10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	4日	5日
●黒糖食パン・人参パン ●コロッケ ●豆腐ハンバーグ甘酢 ●ポテトサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー 604Kcal	●月見うどん ●アジフライ ●いんげん胡麻和え ※エネルギー 540Kcal	●さわらの西京焼 ●メンチカツ ●厚揚げと里芋煮 ●納豆 1P ※エネルギー 868Kcal	●チキントマトソース ●白身フライ ●切干大根煮 ●冷奴 ※エネルギー 880Kcal	●鮭の塩焼き ●春巻き ●ブロッコリー胡麻和え ●玉子豆腐 ※エネルギー 682Kcal
8日	9日	10日	11日	12日
休み 	●全粒粉食パン・法蓮草パン ●白身フライ ●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 574Kcal	●サバの味噌煮 ●チーズチキンカツ ●法蓮草お浸し ●冷奴 ※エネルギー 795Kcal	●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	●さわらの西京焼 ●メンチカツ ●竹輪とつくね煮 ●納豆 1P ※エネルギー 858Kcal
15日	16日	17日	18日	19日
●全粒粉食パン・人参パン ●チーズチキンカツ ●海鮮大シューマイ ●ポテトサラダ ●ヨーグルト ※エネルギー 553Kcal	●さんまのおかか煮 ●メンチカツ ●厚揚げと里芋煮 ●玉子豆腐 ※エネルギー 829Kcal	●さわらの西京焼 ●春巻き ●切干大根煮 ●納豆 1P ※エネルギー 764Kcal	●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 565Kcal	●チキントマトソース ●アジフライ ●いんげん胡麻和え ●冷奴 ※エネルギー 804Kcal
22日	23日	24日	25日	26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 727Kcal	●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	●海鮮大シューマイ ●白身フライ ●竹輪とつくね煮 ●玉子豆腐 ※エネルギー 763Kcal	●さわらの西京焼 ●春巻き ●いんげん胡麻和え ●冷奴 ※エネルギー 771Kcal	●豆腐ハンバーグ甘酢 ●チーズチキンカツ ●法蓮草お浸し ●納豆 1P ※エネルギー 727Kcal
29日	30日	31日		
●全粒粉食パン・人参パン ●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 683Kcal	●月見うどん ●チーズチキンカツ ●竹輪とつくね煮 ※エネルギー 512Kcal	●さんまのおかか煮 ●関大コロッケ ●切干大根煮 ●冷奴 ※エネルギー 861Kcal		

 ※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

