

管理栄養士の



バランス弁当

平成30年 7月の献立

500円

○700kcal以内、塩分3.0g以下(平均)○



ご注文は、74-201~203へ

当日の10:45まで

関西大学生協同組合 飲食事業部

ごはん!

月・金曜日:青玄米ごはん、火曜日:十六穀ごはん、木曜日:炊き込みご飯、その他は白ごはん

ごはん大盛りは+50円 (白ご飯の場合+84kcal)

ボリュームたっぷり☆
別メニュー

月	火	水	木	金	土
2 ● 鯖味噌煮 ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● 芋コロサラダ ● 赤色野菜のナムル ● 大根煮 ● フルーツ 青玄米ごはん 885Kcal 塩分2.0g	3 ● わかさぎと夏野菜のマリネ ● 豚肉とアスパラガスの塩麹炒め ● フロccoliーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● きんぴられんこん ● フルーツ 十六穀ごはん 658Kcal 塩分2.9g	4 ● 鯖のトマトソース ● チャプチェ ● ごぼうとひじきのサラダ ● 海藻酢の物 ● 切干大根煮 ● フルーツ 611Kcal 塩分2.6g	5 ● 鶏唐南蛮 ● 豚いんげん茄子炒め ● ほうれん草浸し ● キャベツとじゃこのあっさり和え ● 高野豆腐 ● フルーツ 622Kcal 塩分3.2g ごぼうごはん	6 ● 鯖のタルタル焼き ● 野菜炒め ● いんげん胡麻和え ● ハリハリ漬け ● きんぴらごぼう ● フルーツ 578Kcal 塩分1.8g 青玄米ごはん	7 ● タラの甘酢あんかけ ● ラタトゥイコ ● フロccoliーおかか和え ● キャベツの昆布和え ● ひとくちがんと煮 ● フルーツ 648Kcal 塩分2.0g
9 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 豆腐の和風あん ● ほうれん草胡麻和え ● 三色和え ● 里芋つくね煮 ● フルーツ 青玄米ごはん 656Kcal 塩分2.3g	10 ● 鯖味噌煮 ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● 芋コロサラダ ● 赤色野菜のナムル ● 大根煮 ● フルーツ 十六穀ごはん 705Kcal 塩分2.9g	11 ● わかさぎと夏野菜のマリネ ● 豚肉とアスパラガスの塩麹炒め ● フロccoliーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● きんぴられんこん ● フルーツ 638Kcal 塩分2.9g	12 ● 鯖のトマトソース ● チャプチェ ● ごぼうとひじきのサラダ ● 海藻酢の物 ● 切干大根煮 ● フルーツ ゆかりごはん 614Kcal 塩分3.6g	13 ● 鶏唐南蛮 ● 豚いんげん茄子炒め ● ほうれん草浸し ● キャベツとじゃこのあっさり和え ● 高野豆腐 ● フルーツ 青玄米ごはん 642Kcal 塩分2.9g	14 ● 鯖のタルタル焼き ● 野菜炒め ● いんげん胡麻和え ● ハリハリ漬け ● きんぴらごぼう ● フルーツ 578Kcal 塩分1.8g
16 ● わかさぎと夏野菜のマリネ ● 豚肉とアスパラガスの塩麹炒め ● フロccoliーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● きんぴられんこん ● フルーツ 青玄米ごはん 638Kcal 塩分2.9g	17 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 豆腐の和風あん ● ほうれん草胡麻和え ● 三色和え ● 里芋つくね煮 ● フルーツ 十六穀ごはん 676Kcal 塩分2.3g	18 ● 鯖味噌煮 ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● 芋コロサラダ ● 赤色野菜のナムル ● 大根煮 ● フルーツ 685Kcal 塩分2.0g	19 ● タラの甘酢あんかけ ● ラタトゥイコ ● フロccoliーおかか和え ● キャベツの昆布和え ● ひとくちがんと煮 ● フルーツ 674Kcal 塩分3.0g 炊き込みごはん	20 ● 鯖のトマトソース ● チャプチェ ● ごぼうとひじきのサラダ ● 海藻酢の物 ● 切干大根煮 ● フルーツ 青玄米ごはん 611Kcal 塩分2.6g	21 ● 鶏唐南蛮 ● 豚いんげん茄子炒め ● ほうれん草浸し ● キャベツとじゃこのあっさり和え ● 高野豆腐 ● フルーツ 642Kcal 塩分2.9g
23 ● 鯖のタルタル焼き ● 野菜炒め ● いんげん胡麻和え ● ハリハリ漬け ● きんぴらごぼう ● フルーツ 青玄米ごはん 578kcal 塩分1.8g	24 ● タラの甘酢あんかけ ● ラタトゥイコ ● フロccoliーおかか和え ● キャベツの昆布和え ● ひとくちがんと煮 ● フルーツ 十六穀ごはん 688Kcal 塩分2.0g	25 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 豆腐の和風あん ● ほうれん草胡麻和え ● 三色和え ● 里芋つくね煮 ● フルーツ 656Kcal 塩分2.3g	26 ● 鯖味噌煮 ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● 芋コロサラダ ● 赤色野菜のナムル ● 大根煮 ● フルーツ わかめごはん 688Kcal 塩分2.3g	27 ● わかさぎと夏野菜のマリネ ● 豚肉とアスパラガスの塩麹炒め ● フロccoliーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● きんぴられんこん ● フルーツ 青玄米ごはん 638Kcal 塩分2.9g	28 ● 鯖のトマトソース ● チャプチェ ● ごぼうとひじきのサラダ ● 海藻酢の物 ● 切干大根煮 ● フルーツ 611Kcal 塩分2.6g
30 ● 鶏唐南蛮 ● 豚いんげん茄子炒め ● ほうれん草浸し ● キャベツとじゃこのあっさり和え ● 高野豆腐 ● フルーツ 青玄米ごはん 642kcal 塩分2.9g	31 ● 鯖のタルタル焼き ● 野菜炒め ● いんげん胡麻和え ● ハリハリ漬け ● きんぴらごぼう ● フルーツ 十六穀ごはん 598Kcal 塩分1.8g	土用の丑の日になぜうなぎを食べるの？ 昔から体調を崩しやすい夏にはうなぎを食べて栄養をたっぷり摂ろうという考えがありました。なので、土用の丑の日は季節の変わり目にあたる為に体調を崩しやすいことからうなぎを食べられています。うなぎには ビタミンA や ビタミンB群 など、 疲労回復 や 食欲増進 に効果的な成分が多く含まれています。夏バテ防止にはピッタリの食材です！			

- ☆生姜焼き弁当 460円 856kcal
- ☆豚カツ弁当 460円 952Kcal
- ☆カツ玉丼 430円 954Kcal
- ☆とり玉丼 430円 879Kcal
- ☆鶏唐コンビ弁当 490円 1008Kcal
- ☆カレーライス 430円 633Kcal

☆750円弁当
前日までにご注文下さい

■お米は滋賀県産環境こだわり米コシヒカリを使用。
 ■食材の都合によりメニューの一部を変更させていただく場合があります。ご了承下さい。
 ■食品衛生上、涼しい場所に保管の上、消費期限内にお召し上がりください。
 ■エコマーク認定商品の容器を使用しています。



滋賀県認証

管理栄養士の



バランス弁当

平成30年 6月の献立

500円

○700kcal以内、塩分3.0g以下(平均)○



ご注文は、74-201~203へ

当日の10:45まで

関西大学生生活協同組合 飲食事業部

ごはん

月・金曜日:青玄米ごはん、火曜日:十六穀ごはん、木曜日:炊き込みご飯、その他は白ごはん

ごはん大盛りは+50円 (白ご飯の場合+84kcal)

ボリュームたっぷり☆
別メニュー
あります!

☆生姜焼き弁当

460円 856kcal

☆豚カツ弁当

460円 952kcal

☆カツ玉丼

430円 954kcal

☆とり玉丼

430円 879kcal

☆鶏唐コンビ弁当

490円 1008kcal

☆カレーライス

430円 633kcal

☆750円弁当

前日までにご注文下さい



■お米は滋賀県産環境こだわり米コシヒカリを使用。
■食材の都合によりメニューの一部を変更させていただく場合があります。ご了承下さい。
■食品衛生上、涼しい場所に保管の上、消費期限内にお召上がりください。
■エコマーク認定商品の容器を使用しています。



月	火	水	木	金	土
食中毒に要注意! 細菌が原因となる食中毒は夏場(6月~8月)に多く発生します。食中毒を引き起こす細菌の多くは室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も早くなります。細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿気が高くなる梅雨の時期に食中毒が発生しやすくなります。食中毒はその原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着して体内に侵入することで発生します。食中毒対策として食べる前に石鹸で手を洗いましょう。					
4	5	6	7	8	9
● 鯖の味噌だれ ● 鶏肉のさっぱり塩麹炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● きんぴらごぼう ● フルーツ	● ほき南蛮 ● 豚スタミナ焼 ● 根菜と豆のサラダ ● ブロッコリー胡麻和え ● かぼちゃ煮 ● フルーツ	● 牛肉と野菜の甘辛炒め ● 豆腐のそぼろあん ● ごぼうとひじきのサラダ ● ほうれん草浸し ● 里芋つくね煮 ● フルーツ	● 鯖のトマト煮 ● チンジャオロース ● 芋コロサラダ ● キャベツとじゃこのあっさり和え ● 大根煮 ● フルーツ	● 鯖の西京焼 ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● いんげん胡麻和え ● 紅白なます ● 高野豆腐 ● フルーツ	● タラのチリソース ● 豚肉と筍のしょうゆ炒め ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ
682Kcal 塩分2.8g	701Kcal 塩分2.0g	675Kcal 塩分2.1g	698Kcal 塩分3.2g	599Kcal 塩分3.1g	618Kcal 塩分1.7g
11	12	13	14	15	16
● タラのチリソース ● 豚肉と筍のしょうゆ炒め ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ	● 鯖の味噌だれ ● 鶏肉のさっぱり塩麹炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● きんぴらごぼう ● フルーツ	● ほき南蛮 ● 豚スタミナ焼 ● 根菜と豆のサラダ ● ブロッコリー胡麻和え ● かぼちゃ煮 ● フルーツ	● 牛肉と野菜の甘辛炒め ● 豆腐のそぼろあん ● ごぼうとひじきのサラダ ● ほうれん草浸し ● 里芋つくね煮 ● フルーツ	● 鯖のトマト煮 ● チンジャオロース ● 芋コロサラダ ● キャベツとじゃこのあっさり和え ● 大根煮 ● フルーツ	● 鯖の西京焼 ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● いんげん胡麻和え ● 紅白なます ● 高野豆腐 ● フルーツ
618Kcal 塩分1.7g	682Kcal 塩分2.8g	681Kcal 塩分2.0g	701Kcal 塩分3.1g	695Kcal 塩分3.2g	599Kcal 塩分3.1g
18	19	20	21	22	23
● 豚肉とイカの塩炒め ● 鶏天レモン甘酢 ● ほうれん草ナムル ● ハリハリ漬け ● ひじき大豆煮 ● フルーツ	● タラのチリソース ● 豚肉と筍のしょうゆ炒め ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ	● 鯖の味噌だれ ● 鶏肉のさっぱり塩麹炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● きんぴらごぼう ● フルーツ	● ほき南蛮 ● 豚スタミナ焼 ● 根菜と豆のサラダ ● ブロッコリー胡麻和え ● かぼちゃ煮 ● フルーツ	● 牛肉と野菜の甘辛炒め ● 豆腐のそぼろあん ● ごぼうとひじきのサラダ ● ほうれん草浸し ● 里芋つくね煮 ● フルーツ	● 鯖のトマト煮 ● チンジャオロース ● 芋コロサラダ ● キャベツとじゃこのあっさり和え ● 大根煮 ● フルーツ
684Kcal 塩分2.3g	618Kcal 塩分1.7g	682Kcal 塩分2.8g	694Kcal 塩分3.3g	675Kcal 塩分2.1g	695Kcal 塩分3.2g
25	26	27	28	29	30
● 鯖の西京焼 ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● いんげん胡麻和え ● 紅白なます ● 高野豆腐 ● フルーツ	● 豚肉とイカの塩炒め ● 鶏天レモン甘酢 ● ほうれん草ナムル ● ハリハリ漬け ● ひじき大豆煮 ● フルーツ	● タラのチリソース ● 豚肉と筍のしょうゆ炒め ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ	● 鯖の味噌だれ ● 鶏肉のさっぱり塩麹炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● きんぴらごぼう ● フルーツ	● ほき南蛮 ● 豚スタミナ焼 ● 根菜と豆のサラダ ● ブロッコリー胡麻和え ● かぼちゃ煮 ● フルーツ	● 牛肉と野菜の甘辛炒め ● 豆腐のそぼろあん ● ごぼうとひじきのサラダ ● ほうれん草浸し ● 里芋つくね煮 ● フルーツ
599Kcal 塩分3.1g	704Kcal 塩分2.3g	618Kcal 塩分1.7g	668Kcal 塩分3.4g	681Kcal 塩分2.0g	675Kcal 塩分2.1g