

管理栄養士の



# バランス弁当

令和元年 12月の献立  
500円

○700kcal以内、塩分3.0g以下(平均)○



ご注文は、74-201へ

当日の10:45まで  
関西大学生協同組合 飲食事業部

時間厳守

をお願い致します。

\*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

☆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。



月	火	水	木	金	土
2 ● 青玄米ごはん ● カレイの南蛮 ● 鶏肉のきのこトマトソース ● いんげん胡麻和え ● かぶのマリネ ● 里芋つくね煮 ● フルーツ 686kcal 2.9g	3 ● 白ごはん ● 鯖の蒲焼 ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● さつまいと五穀のサラダ ● 海藻酢の物 ● 切干大根煮 ● フルーツ 669kcal 3.3g	4 ● 白ごはん ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● 豆腐のそぼろあん ● かぼちゃとさつまいのサラダ ● 三色和え ● きんぴらごぼう ● フルーツ 690kcal 1.8g	5 ● 芋ごはん ● タラの野菜あんかけ ● きのこと大根の牛好き煮 ● ブロッコリーのおかか和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 ● フルーツ 691kcal 3.1g	6 ● 白ごはん ● 鯖の香草焼き ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め ● 赤色野菜のナムル ● ほうれん草浸し ● 大根煮 ● フルーツ 650kcal 1.6g	7 ● 白ごはん ● きのこと厚揚げのソース炒め ● チキン甘辛煮 ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 白菜浸し ● きんぴられんこん ● フルーツ 690kcal 3.0g
9 ● 青玄米ごはん ● 鯖の味噌だれ ● 野菜炒め ● 長芋の磯辺揚げ ● 根菜と豆のサラダ ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ 675kcal 2.8g	10 ● 白ごはん ● カレイの南蛮 ● 鶏肉のきのこトマトソース ● いんげん胡麻和え ● かぶのマリネ ● 里芋つくね煮 ● フルーツ 686kcal 2.9g	11 ● 白ごはん ● タラの野菜あんかけ ● きのこと大根の牛好き煮 ● ブロッコリーのおかか和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 ● フルーツ 693kcal 2.1g	12 ● ごま昆布ごはん ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● 豆腐のそぼろあん ● かぼちゃとさつまいのサラダ ● 三色和え ● きんぴらごぼう ● フルーツ 693kcal 1.8g	13 ● 白ごはん ● 鯖の蒲焼 ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● さつまいと五穀のサラダ ● 海藻酢の物 ● 切干大根煮 ● フルーツ 669kcal 3.3g	14 ● 白ごはん ● 鯖の香草焼き ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め ● 赤色野菜のナムル ● ほうれん草浸し ● 大根煮 ● フルーツ 650kcal 1.6g
16 ● 青玄米ごはん ● きのこと厚揚げのソース炒め ● チキン甘辛煮 ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 白菜浸し ● きんぴられんこん ● フルーツ 690kcal 3.0g	17 ● 白ごはん ● 鯖の味噌だれ ● 野菜炒め ● 長芋の磯辺揚げ ● 根菜と豆のサラダ ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ 675kcal 2.8g	18 ● 白ごはん ● カレイの南蛮 ● 鶏肉のきのこトマトソース ● いんげん胡麻和え ● かぶのマリネ ● 里芋つくね煮 ● フルーツ 686kcal 2.9g	19 ● ひじき大豆ごはん ● 鯖の香草焼き ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め ● 赤色野菜のナムル ● ほうれん草浸し ● 大根煮 ● フルーツ 658kcal 2.4g	20 ● 白ごはん ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● 豆腐のそぼろあん ● かぼちゃとさつまいのサラダ ● 三色和え ● きんぴらごぼう ● フルーツ 690kcal 1.8g	21 ● 白ごはん ● 鯖の蒲焼 ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● さつまいと五穀のサラダ ● 海藻酢の物 ● 切干大根煮 ● フルーツ 669kcal 3.3g
23 ● 青玄米ごはん ● 鯖の香草焼き ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め ● 赤色野菜のナムル ● ほうれん草浸し ● 大根煮 ● フルーツ 650kcal 1.6g	24 ● 白ごはん ● タラの野菜あんかけ ● きのこと大根の牛好き煮 ● ブロッコリーのおかか和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 ● フルーツ 693kcal 2.1g	食事で身体を温めて、寒い冬を乗り切ろう！ ★身体を温める食事のポイント★ ①血液の流れをよくする食品を取り入れる 血液の流れがよくなると身体の隅々まで栄養がいきわたり、体温を上昇させます。 血液の流れをよくするにはビタミンEを摂取しましょう！(植物油、アーモンド、うなぎ、かぼちゃなど) ②温かい食事で身体を芯から温める 外で身体が冷え切った時は温かい物を食べることで身体を芯から温めリラックス効果もあります。 温めた牛乳や温かい具沢山の鍋・味噌汁などがオススメ！ ③身体を温める食品やスパイスを効果的に活用する 代謝up、血液の流れupさせる働きがありますので積極的に取り入れてみてください。 (葱・生姜・唐辛子・ニラ・みょうがなど)			

