

管理栄養士の



バランス弁当

平成30年 12月の献

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

ごはんは!

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+90kcal)

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 881kcal

☆豚カツ弁当
460円 930kcal

☆カツ玉丼
430円 927kcal

☆とり玉丼
430円 866kcal

☆鶏唐コンビ弁当
990円

☆カレーライス

☆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トヒカリを使用。

■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。



月	火	水	木	金	土
<p>クリスマスになぜチキンを食べるの?</p> <p>日本ではクリスマスというとチキン料理を思い浮かべると思いますが、もともとはアメリカの七面鳥(ターキー)料理に由来しています! ではどうしてアメリカではクリスマスに七面鳥を食べるのでしょうか?</p> <p>古くから北・中央アメリカに生息していた七面鳥はアメリカの先住民の食料であったことはもちろん、アメリカに移住してきた人たちが飢えをしのぐために捕らえたり、先住民に分けてもらったりして命をつないでたそうです。七面鳥はアメリカにとって貴重な食糧源だったのです。</p> <p>そのことから七面鳥料理は「感謝」の現れであるとされ、クリスマスだけでなく感謝祭やお祝い事の食卓に並べられることがアメリカの文化として根付いています。日本では七面鳥が手に入りくいいためチキンを食べることが多いのです。</p>					
<p>3</p> <p>● カレイのトマトソース</p> <p>● チャプチェ</p> <p>● さつまいろサラダ</p> <p>● 胡瓜の酢の物</p> <p>● きんぴらごぼう</p> <p>● フルーツ</p> <p>628Kcal 塩分2.4g</p>	<p>4</p> <p>● 塩麴チキン</p> <p>● すき煮炒め</p> <p>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え</p> <p>● にんじんしりしり</p> <p>● 大根煮</p> <p>● フルーツ</p> <p>640Kcal 塩分2.7g</p>	<p>5</p> <p>● タラの甘酢あんかけ</p> <p>● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め</p> <p>● 芋コロサラダ</p> <p>● ほうれん草ナムル</p> <p>● ひとくちがんも煮</p> <p>● フルーツ</p> <p>706kcal 塩分3.2g</p>	<p>6</p> <p>● 白身魚の野菜あんかけ</p> <p>● 豚肉と小松菜の中華炒め</p> <p>● いんげん胡麻和え</p> <p>● 白菜からし和え</p> <p>● 高野豆腐</p> <p>● フルーツ</p> <p>684Kcal 塩分2.6g</p>	<p>7</p> <p>● 豚肉と根菜の炒め煮</p> <p>● 豆腐の和風あん</p> <p>● かぼちゃと豆のサラダ</p> <p>● キャベツの昆布和え</p> <p>● 里芋つくね煮</p> <p>● フルーツ</p> <p>695Kcal 塩分1.7g</p>	<p>1</p> <p>● 鯖味噌煮</p> <p>● 豚肉と大豆のカレー炒め</p> <p>● ほうれん草浸し</p> <p>● 三色和え</p> <p>● 切干大根煮</p> <p>● フルーツ</p> <p>674kcal 塩分2.9g</p>
<p>10</p> <p>● 鯖味噌煮</p> <p>● 豚肉と大豆のカレー炒め</p> <p>● ほうれん草浸し</p> <p>● 三色和え</p> <p>● 切干大根煮</p> <p>● フルーツ</p> <p>674Kcal 塩分2.9g</p>	<p>11</p> <p>● 白身魚の野菜あんかけ</p> <p>● 豚肉と小松菜の中華炒め</p> <p>● いんげん胡麻和え</p> <p>● 白菜からし和え</p> <p>● 高野豆腐</p> <p>● フルーツ</p> <p>700Kcal 塩分2.0g</p>	<p>12</p> <p>● 塩麴チキン</p> <p>● すき煮炒め</p> <p>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え</p> <p>● にんじんしりしり</p> <p>● 大根煮</p> <p>● フルーツ</p> <p>620Kcal 塩分2.7g</p>	<p>13</p> <p>● タラの甘酢あんかけ</p> <p>● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め</p> <p>● 芋コロサラダ</p> <p>● ほうれん草ナムル</p> <p>● ひとくちがんも煮</p> <p>● フルーツ</p> <p>709Kcal 塩分3.2g</p>	<p>14</p> <p>● カレイのトマトソース</p> <p>● チャプチェ</p> <p>● さつまいろサラダ</p> <p>● 胡瓜の酢の物</p> <p>● きんぴらごぼう</p> <p>● フルーツ</p> <p>628Kcal 塩分2.4g</p>	<p>8</p> <p>● 鯖の西京焼</p> <p>● 厚揚げのそぼろ煮</p> <p>● ブロッコリー胡麻和え</p> <p>● 紅白なます</p> <p>● きんぴられんこん</p> <p>● フルーツ</p> <p>658Kcal 塩分3.3g</p>
<p>17</p> <p>● 鯖の西京焼</p> <p>● 厚揚げのそぼろ煮</p> <p>● ブロッコリー胡麻和え</p> <p>● 紅白なます</p> <p>● きんぴられんこん</p> <p>● フルーツ</p> <p>656Kcal 塩分3.3g</p>	<p>18</p> <p>● 鯖味噌煮</p> <p>● 豚肉と大豆のカレー炒め</p> <p>● ほうれん草浸し</p> <p>● 三色和え</p> <p>● 切干大根煮</p> <p>● フルーツ</p> <p>694Kcal 塩分2.9g</p>	<p>19</p> <p>● カレイのトマトソース</p> <p>● チャプチェ</p> <p>● さつまいろサラダ</p> <p>● 胡瓜の酢の物</p> <p>● きんぴらごぼう</p> <p>● フルーツ</p> <p>628Kcal 塩分2.4g</p>	<p>20</p> <p>● 豚肉と根菜の炒め煮</p> <p>● 豆腐の和風あん</p> <p>● かぼちゃと豆のサラダ</p> <p>● キャベツの昆布和え</p> <p>● 里芋つくね煮</p> <p>● フルーツ</p> <p>679Kcal 塩分3.1g</p>	<p>21</p> <p>● タラの甘酢あんかけ</p> <p>● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め</p> <p>● 芋コロサラダ</p> <p>● ほうれん草ナムル</p> <p>● ひとくちがんも煮</p> <p>● フルーツ</p> <p>706Kcal 塩分3.2g</p>	<p>22</p> <p>● 白身魚の野菜あんかけ</p> <p>● 豚肉と小松菜の中華炒め</p> <p>● いんげん胡麻和え</p> <p>● 白菜からし和え</p> <p>● 高野豆腐</p> <p>● フルーツ</p> <p>680Kcal 塩分2.0g</p>
<p>24</p> <p>● 塩麴チキン</p> <p>● すき煮炒め</p> <p>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え</p> <p>● にんじんしりしり</p> <p>● 大根煮</p> <p>● フルーツ</p> <p>620Kcal 塩分2.7g</p>	<p>25</p> <p>● 鯖の西京焼</p> <p>● 厚揚げのそぼろ煮</p> <p>● ブロッコリー胡麻和え</p> <p>● 紅白なます</p> <p>● きんぴられんこん</p> <p>● フルーツ</p> <p>678Kcal 塩分3.3g</p>				