

管理栄養士の



バランス弁当

平成30年 1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

ごはんは!

月曜日: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)

月	火	水	木	金	土
<p>新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお申し込み申し上げます。</p> <p>★おせち料理のマメ知識★ お正月はおせち料理やお雑煮などを食べて過ごす方が多いのではないのでしょうか？ おせちは四季折々の食材から形や色で縁起を担ぎ、願いや感謝の意味を持たせ、野の幸、海の幸、山の幸をバランスよく盛り込んだ伝統食ですが、 保存性を高めるため砂糖や塩分が高めなので食べすぎには注意しましょう。 おせち料理にはそれぞれの意味が込められています。(下に続く↓)</p>					
<p>8 お休み</p>	<p>9 ● ほき南蛮 ● 鶏肉ときのこのトマトソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 切干大根と小松菜のナムル ● きんぴられんこん ● フルーツ <p>十六穀ごはん</p> <p>702Kcal 塩分2.6g</p>	<p>10 ● タラの蒲焼 ● チンジャオロース</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ブロッコリーのおかか和え ● キャベツのマリネ ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ <p>十六穀ごはん</p> <p>673kcal 塩分2.8g</p>	<p>11 ● 豚肉とイカの塩炒め ● チキンの天ぷら甘酢</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 海藻酢の物 ● にんじんしりしり ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>ゆかりごはん</p> <p>696Kcal 塩分3.2g</p>	<p>12 ● 鯖塩焼き ● チャブチエ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 三色和え ● 大根煮 ● フルーツ <p>ゆかりごはん</p> <p>698Kcal 塩分2.0g</p>	<p>13 お休み</p>
<p>15 ● 鯖の和風あんかけ ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 根菜と豆のサラダ ● 白菜浸し ● 高野豆腐 ● フルーツ <p>青玄米</p> <p>674Kcal 塩分2.8g</p>	<p>16 ● 豚キャベツ炒め ● 豆腐のそぼろあん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草胡麻和え ● 紅白なます ● かぼちゃ煮 ● フルーツ <p>十六穀ごはん</p> <p>657Kcal 塩分2.3g</p>	<p>17 ● ほき南蛮 ● 鶏肉ときのこのトマトソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 切干大根と小松菜のナムル ● きんぴられんこん ● フルーツ <p>十六穀ごはん</p> <p>682Kcal 塩分2.6g</p>	<p>18 ● タラの蒲焼 ● チンジャオロース</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ブロッコリーのおかか和え ● キャベツのマリネ ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ <p>ひじき大豆ごはん</p> <p>677Kcal 塩分3.4g</p>	<p>19 ● 豚肉とイカの塩炒め ● チキンの天ぷら甘酢</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 海藻酢の物 ● にんじんしりしり ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>ひじき大豆ごはん</p> <p>693Kcal 塩分2.2g</p>	<p>20 ● 鯖塩焼き ● チャブチエ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 三色和え ● 大根煮 ● フルーツ <p>ゆかりごはん</p> <p>696Kcal 塩分2.0g</p>
<p>22 ● ほきと野菜のカレー風味 ● 豚肉と根菜の炒め煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● さつま芋サラダ ● かぶのマリネ ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>青玄米</p> <p>660Kcal 塩分2.6g</p>	<p>23 ● 鯖の和風あんかけ ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 根菜と豆のサラダ ● 白菜浸し ● 高野豆腐 ● フルーツ <p>十六穀ごはん</p> <p>694Kcal 塩分2.8g</p>	<p>24 ● 豚キャベツ炒め ● 豆腐のそぼろあん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草胡麻和え ● 紅白なます ● かぼちゃ煮 ● フルーツ <p>十六穀ごはん</p> <p>637Kcal 塩分2.3g</p>	<p>25 ● ほき南蛮 ● 鶏肉ときのこのトマトソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 切干大根と小松菜のナムル ● きんぴられんこん ● フルーツ <p>こま昆布ごはん</p> <p>685Kcal 塩分2.6g</p>	<p>26 ● タラの蒲焼 ● チンジャオロース</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ブロッコリーのおかか和え ● キャベツのマリネ ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ <p>こま昆布ごはん</p> <p>673Kcal 塩分2.8g</p>	<p>27 ● 豚肉とイカの塩炒め ● チキンの天ぷら甘酢</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 海藻酢の物 ● にんじんしりしり ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>こま昆布ごはん</p> <p>693Kcal 塩分2.2g</p>
<p>29 ● 鯖塩焼き ● チャブチエ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 三色和え ● 大根煮 ● フルーツ <p>青玄米</p> <p>699Kcal 塩分2.0g</p>	<p>30 ● ほきと野菜のカレー炒め ● 豚肉と根菜の炒め煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● さつま芋サラダ ● かぶのマリネ ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>十六穀ごはん</p> <p>690Kcal 塩分2.8g</p>	<p>31 ● 鯖の和風あんかけ ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 根菜と豆のサラダ ● 白菜浸し ● 高野豆腐 ● フルーツ <p>十六穀ごはん</p> <p>674Kcal 塩分2.8g</p>	<p>黒豆・・・マメに働き、マメに暮らせるようにと無病息災の願いが込められています。 数の子・・・卵の数が多く、子孫繁栄の願いが込められています。 田作り・・・原料のカタクチイワシの素干しを稲作の肥料に使ったことから 五穀農機の願いが込められています。 海老・・・ひげが長く腰が曲がるまで丈夫という長寿の願いが込められています。 昆布巻き・・・「よろこぶ」のごろ合わせから縁起物とされています。 紅白なます・・・水引を表し紅白の組み合わせは平和を願う縁起物です。</p>		

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。



○農薬・化学肥料・遺伝子組み換え不使用
○のびのび栽培環境での生産