

管理栄養士の
バランス弁当 500円

令和5年 **12月の献立**
○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
関西大学生生活協同組合 飲食事業

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+90kcal)

12月26日(火)～1月5日(金)まで 冬季休業をいただきます。 来年も宜しくお願い申し上げます。																																					
月	火	水	木	金	土																																
4	● 白ごはん ● カレイの五目あんかけ ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● 三色和え ● 高野豆腐 ● フルーツ	5	● 白ごはん ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐の和風あん ● 明太子ポテトサラダ ● 切干大根と小松菜のナムル ● 里芋つくね煮 ● フルーツ	6	● 白ごはん ● サバ塩焼き ● 厚揚げポーク ● ブロッコリー胡麻和え ● 白菜浸し ● ひじき大豆煮 ● フルーツ	7	● 白ごはん ● サワラの味噌だれ ● 好き煮炒め ● 長芋の甘辛揚げ ● かぶのマリネ ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ	8	● わかめごはん ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● 鶏唐南蛮 ● さつま芋サラダ ● キャベツの昆布和え ● 切干大根煮 ● フルーツ	9	● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉ときのこの塩麴炒め ● 胡瓜の酢の物 ● にんじんしりしり ● きんぴらごぼう ● フルーツ	11	● 白ごはん ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐の和風あん ● 明太子ポテトサラダ ● 切干大根と小松菜のナムル ● 里芋つくね煮 ● フルーツ	12	● 白ごはん ● カレイの五目あんかけ ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● 三色和え ● 高野豆腐 ● フルーツ	13	● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● チャプチェ ● ごぼうとひじきのサラダ ● ほうれん草浸し ● 大根煮 ● フルーツ	14	● 白ごはん ● サバ塩焼き ● 厚揚げポーク ● ブロッコリー胡麻和え ● 白菜浸し ● ひじき大豆煮 ● フルーツ	15	● ごぼうごはん ● サワラの味噌だれ ● 好き煮炒め ● 長芋の甘辛揚げ ● かぶのマリネ ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ	16	● 白ごはん ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● 鶏唐南蛮 ● さつま芋サラダ ● キャベツの昆布和え ● 切干大根煮 ● フルーツ	18	● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉ときのこの塩麴炒め ● 胡瓜の酢の物 ● にんじんしりしり ● きんぴらごぼう ● フルーツ	19	● 白ごはん ● サバ塩焼き ● 厚揚げポーク ● ブロッコリー胡麻和え ● 白菜浸し ● ひじき大豆煮 ● フルーツ	20	● 白ごはん ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● 鶏唐南蛮 ● さつま芋サラダ ● キャベツの昆布和え ● 切干大根煮 ● フルーツ	21	● 白ごはん ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐の和風あん ● 明太子ポテトサラダ ● 切干大根と小松菜のナムル ● 里芋つくね煮 ● フルーツ	22	● 芋ごはん ● カレイの五目あんかけ ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● 三色和え ● 高野豆腐 ● フルーツ	23	● 白ごはん ● サワラの味噌だれ ● 好き煮炒め ● 長芋の甘辛揚げ ● かぶのマリネ ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ	25	● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● チャプチェ ● ごぼうとひじきのサラダ ● ほうれん草浸し ● 大根煮 ● フルーツ
621kcal 2.1g	676kcal 2.6g	608kcal 2.0g	655kcal 3.2g	635kcal 3.3g	611kcal 2.3g																																
676kcal 2.6g	621kcal 2.1g	619kcal 1.6g	608kcal 2.0g	625kcal 4.5g	632kcal 3.0g																																
611kcal 2.3g	608kcal 2.0g	632kcal 3.0g	676kcal 2.6g	598kcal 3.0g	655kcal 3.2g																																
619kcal 1.6g	<h3>クリスマス料理の由来</h3> <p>ブッシュドノエル </p> <p>フランス語でブッシュは「木」「丸太」、ノエルはラテン語で「生誕」を示します。すなわち「クリスマスの木」を意味します。ジンジャーマンクッキー </p> <p>可愛らしい人形型にかたどられたジンジャーマンクッキー。はちみつや生姜、シナモンなど身体に良い食材を使用して硬く焼き上げたクッキーには大切な人の無病息災や魔除けの願いが込められています。</p>																																				
619kcal 1.6g	<p>七面鳥 </p> <p>お祝いであるクリスマスに悪いことが起こらないようにと七面鳥を神への生贄として丸焼きにして食べるようになりました。日本では七面鳥を用意するのが難しいことからチキンが定番となりました。</p>																																				

**ボリュームたっぷり
別メニューあります!**
500円メニューのみ
「管理栄養士のバランス弁当」回数を
ご利用できます。

☆鶏唐コンビ弁当
500円 950Kcal

☆生姜焼き弁当
500円 800kcal

☆豚カツ弁当
500円 899Kcal

☆カツ玉丼
450円 768Kcal

☆とり玉丼
450円 801Kcal

☆カレーライス
430円 593Kcal

☆750円弁当
前日までにご注文下さい



■お米は滋賀県産近江米を使用。

■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。

■電子レンジ対応の容器を使用しています。

■お弁当袋が必要な方は1枚5円いただきます。