

管理栄養士の



バランス弁当

令和元年 9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
関西大学生生活協同組合 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)

ポリウムたっぷり★
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ンヒカリを使用。

■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



月	火	水	木	金	土
<p>2 ● 青玄米ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 鯖の塩麴焼き <ul style="list-style-type: none"> ● さつまいろと五穀のサラダ ● ほうれん草浸し ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>723kcal 2.4g</p>	<p>3 ● 十六穀ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● わかさぎと大豆の甘辛煮 <ul style="list-style-type: none"> ● ごぼうとひじきのサラダ ● にんじんしりしり ● 高野豆腐煮 ● フルーツ <p>707kcal 2.5g</p>	<p>4 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉と筍炒め ● 鯖のトマト煮 <ul style="list-style-type: none"> ● 根菜と豆のサラダ ● ブロッコリー胡麻和え ● 切干大根煮 ● フルーツ <p>729kcal 2.9g</p>	<p>5 ● ごま昆布ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の香草パン粉焼き ● 豆腐の和風あん <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃとさつまいろのサラダ ● 紅白なます ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ <p>741kcal 2.1g</p>	<p>6 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚いんげん茄子炒め ● 鯖のタルタル焼き <ul style="list-style-type: none"> ● さつまいろサラダ ● ブロッコリーおかか和え ● きんぴらごぼう ● フルーツ <p>694kcal 2.3g</p>	<p>7</p> <p>お休み</p>
<p>9 ● 青玄米ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 厚揚げのそぼろ煮 ● タラのチリソース <ul style="list-style-type: none"> ● 芋コロサラダ ● ほうれん草ナムル ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>709kcal 2.7g</p>	<p>10 ● 十六穀ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 野菜炒め ● タラの野菜あんかけ <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃと豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 大根煮 ● フルーツ <p>736kcal 2.1g</p>	<p>11 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 鯖の塩麴焼き <ul style="list-style-type: none"> ● さつまいろと五穀のサラダ ● ほうれん草浸し ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>725kcal 2.4g</p>	<p>12 ● 芋ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● わかさぎと大豆の甘辛煮 <ul style="list-style-type: none"> ● ごぼうとひじきのサラダ ● にんじんしりしり ● 高野豆腐煮 ● フルーツ <p>683kcal 3.5g</p>	<p>13 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉と筍炒め ● 鯖のトマト煮 <ul style="list-style-type: none"> ● 根菜と豆のサラダ ● ブロッコリー胡麻和え ● 切干大根煮 ● フルーツ <p>729kcal 2.9g</p>	<p>14</p> <p>お休み</p>
<p>16</p> <p>お休み</p>	<p>17 ● 十六穀ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の香草パン粉焼き ● 豆腐の和風あん <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃとさつまいろのサラダ ● 紅白なます ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ <p>753kcal 2.1g</p>	<p>18 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚いんげん茄子炒め ● 鯖のタルタル焼き <ul style="list-style-type: none"> ● さつまいろサラダ ● ブロッコリーおかか和え ● きんぴらごぼう ● フルーツ <p>694kcal 2.3g</p>	<p>19 ● ひじき大豆ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 厚揚げのそぼろ煮 ● タラのチリソース <ul style="list-style-type: none"> ● 芋コロサラダ ● ほうれん草ナムル ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>718kcal 3.3g</p>	<p>20 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 野菜炒め ● タラの野菜あんかけ <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃと豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 大根煮 ● フルーツ <p>716kcal 2.1g</p>	<p>21 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 鯖の塩麴焼き <ul style="list-style-type: none"> ● さつまいろと五穀のサラダ ● ほうれん草浸し ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>720kcal 2.4g</p>
<p>23 ● 青玄米ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● わかさぎと大豆の甘辛煮 <ul style="list-style-type: none"> ● ごぼうとひじきのサラダ ● にんじんしりしり ● 高野豆腐煮 ● フルーツ <p>685kcal 2.5g</p>	<p>24 ● 十六穀ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉と筍炒め ● 鯖のトマト煮 <ul style="list-style-type: none"> ● 根菜と豆のサラダ ● ブロッコリー胡麻和え ● 切干大根煮 ● フルーツ <p>754kcal 2.9g</p>	<p>25 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の香草パン粉焼き ● 豆腐の和風あん <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃとさつまいろのサラダ ● 紅白なます ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ <p>733kcal 2.1g</p>	<p>26 ● ゆかりごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚いんげん茄子炒め ● 鯖のタルタル焼き <ul style="list-style-type: none"> ● さつまいろサラダ ● ブロッコリーおかか和え ● きんぴらごぼう ● フルーツ <p>697kcal 3.3g</p>	<p>27 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 厚揚げのそぼろ煮 ● タラのチリソース <ul style="list-style-type: none"> ● 芋コロサラダ ● ほうれん草ナムル ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>714kcal 2.7g</p>	<p>28 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 野菜炒め ● タラの野菜あんかけ <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃと豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 大根煮 ● フルーツ <p>716kcal 2.1g</p>
<p>30 ● 青玄米ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 鯖の塩麴焼き <ul style="list-style-type: none"> ● さつまいろと五穀のサラダ ● ほうれん草浸し ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>723kcal 2.4g</p>	<p>◎季節の変わり目には体調管理をしっかりとしましょう◎</p> <p>9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。次のポイントを参考にして、健康維持に努めましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。 ・いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう。 ・エアコンの使用は暑い日だけに、設定温度も高めにしましょう(外気との温度差は5度以内に)。 ・ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。 ・38~40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。 ・十分な睡眠をとりましょう。 				

