

100円朝食メニュー ※関大生先着170名様限定！ (月～金 8:15～9:00) ◎凜風館ディノア

基本メニュー	主食	主菜	副菜	その他
◆ご飯メニュー	ライス (S or M) 味噌汁	3種類 ※肉・魚類の焼物・揚げ物等	小鉢1種類	
◆パンメニュー	パン2個 (メニュー参照) ポタージュスープ	2種類 ※肉・魚類の焼物・揚げ物等	小鉢1種類	乳酸菌飲料
◆カレーメニュー	キーマカレーライス (S or M)		コロッケ	
◆うどん・そばメニュー	うどんorそば (メニュー参照)	いなり寿司	小鉢1種類	

2025年10月

※諸事情により、急遽メニューを変更する事も想定されますが、ご理解頂きます様お願い致します。

月	火	水	木	金
		1日 ●キーマカレー (SかM) ●コロッケ ※エネルギー S:568Kcal M:782Kcal	2日 ●豆腐ハンバーグ甘酢 ●タラ天 ●大根煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 631Kcal	3日 ●全粒食パン・クロワッサンS ●チキントマトソース ●アジフライ ●マカロニサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 703Kcal
6日 ●春巻き ●ミニオムレツ ●ひじき大豆煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 693 Kcal	7日 ●はいからうどん ●いなり寿司 ●竹輪とつくね煮  ※エネルギー 617Kcal	8日 ●キーマカレー (SかM) ●コロッケ ※エネルギー S:568Kcal M:782Kcal	9日 ●チキントマトソース ●サバの竜田揚げ ●ひとくちがんも煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 733 Kcal	10日 ●黒糖食パン・ほうれん草パン ●ハンバーグトマトソース ●ハムカツ ●ポテトサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 611Kcal
13日 メンゴ 祝日休み 	14日 ●キーマカレー (SかM) ●コロッケ ※エネルギー S:568Kcal M:782Kcal	15日 ●黒糖食パン・人参パン ●ハムカツ ●ミニオムレツ ●ポテトサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 580 Kcal	16日 ●さわらの西京焼 ●メンチカツ ●厚揚げ ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 732Kcal	17日 ●はいからそば ●いなり寿司 ●竹輪とつくね煮  ※エネルギー 574 Kcal
20日 ●ハンバーグトマトソース ●白身フライ ●切干大根煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 733 Kcal	21日 ●はいからうどん ●いなり寿司 ●竹輪とつくね煮  ※エネルギー 617Kcal	22日 ●キーマカレー (SかM) ●コロッケ ※エネルギー S:568Kcal M:782Kcal	23日 ●豆腐ハンバーグ甘酢 ●タラ天 ●大根煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 631Kcal	24日 ●全粒食パン・クロワッサンS ●チキントマトソース ●アジフライ ●マカロニサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 703Kcal
27日 ●春巻き ●ミニオムレツ ●ひじき大豆煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 693 Kcal	28日 ●はいからそば ●いなり寿司 ●竹輪とつくね煮  ※エネルギー 574 Kcal	29日 ●チキントマトソース ●サバの竜田揚げ ●ひとくちがんも煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 611 Kcal	30日 ●黒糖食パン・ほうれん草パン ●ハンバーグトマトソース ●ハムカツ ●ポテトサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 611Kcal	31日 ●キーマカレー (SかM) ●コロッケ ※エネルギー S:568Kcal M:782Kcal

朝ごはんを食べると・・・！

- 体内時計をリセット！体のリズムを整えて、元気にスタート
- 体温を上げる ●快便 ●脳を働かせる
- 朝ごはんですったカロリーは体内で効率よく使われ、
脂肪になりにくい＝太りにくくなる

からだに嬉しい
朝ごはん！



<本事業は関西大学、関西大学校友会、関西大学教育後援会
および、日本学生支援機構の協力のもと実施されています>

2025年10月100円夕食メニュー

関大生限定販売！【学生証原本の提示必要】

限定100食！ただし予定数をこえても**16:15**までに並んで
いただいた方には救済措置として100円キーマカレーを販売します。

お一人様1食限定(月～金 **16:15**)※授業日のみ、祝日授業除く

◎凍風館にて販売

使い捨て容器でのお渡しとなります。

※諸事情により、急遽メニューを変更する事も想定されますが、ご理解頂きます様お願い致します。



月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		●アジフライ ●春巻き ●ハウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※エネルギー 703Kcal	●タルタルチキンカツ ●白身天 ●肉団子甘酢 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 843Kcal	●ハンバーグマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 758 Kcal
6日	7日	8日	9日	10日
●野菜炒め ●白身魚フライ ●ポテトサラダ ●ひじき大豆煮 ●ライス ※エネルギー 714Kcal	●アジフライ ●春巻き ●ハウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※エネルギー 703Kcal	●タルタルチキンカツ ●白身天 ●肉団子甘酢 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 843Kcal	●ハンバーグマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 758 Kcal	●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ハウレンソウ胡麻和え ●ライス ※エネルギー 681 Kcal
13日	14日	15日	16日	17日
祝日の為 休み 	●タルタルチキンカツ ●白身天 ●肉団子甘酢 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 843Kcal	●ハンバーグマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 758 Kcal	●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ハウレンソウ胡麻和え ●ライス ※エネルギー 681 Kcal	●野菜炒め ●白身魚フライ ●ポテトサラダ ●ひじき大豆煮 ●ライス ※エネルギー 714Kcal
20日	21日	22日	23日	24日
●タルタルチキンカツ ●白身天 ●肉団子甘酢 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 843Kcal	●ハンバーグマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 758 Kcal	●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ハウレンソウ胡麻和え ●ライス ※エネルギー 681 Kcal	●野菜炒め ●白身魚フライ ●ポテトサラダ ●ひじき大豆煮 ●ライス ※エネルギー 714Kcal	●アジフライ ●春巻き ●ハウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※エネルギー 703Kcal
27日	28日	29日	30日	31日
●ハンバーグマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 758 Kcal	●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ハウレンソウ胡麻和え ●ライス ※エネルギー 681 Kcal	●野菜炒め ●白身魚フライ ●ポテトサラダ ●ひじき大豆煮 ●ライス ※エネルギー 714Kcal	●アジフライ ●春巻き ●ハウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※エネルギー 703Kcal	●タルタルチキンカツ ●白身天 ●肉団子甘酢 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 843Kcal

＜本事業は関西大学、関西大学校友会、関西大学教育後援会
および、日本学生支援機構の協力のもと実施されています＞

2025年



高槻100円弁当メニュー



関大生先着数量限定販売！

【学生証原本の提示必要】

お一人様1食限定(月～金 11:00～)

※祝日を
除く

◎高槻L棟食堂にて販売。使い捨て容器でのお渡しとなります。

※諸事情により、急遽メニューを変更する事も想定されますが、ご理解頂きます様お願い致します。

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		●焼肉トントン ●れんこん挟み揚げ ●いんげん胡麻和え ●きんぴらごぼう ●ライス	●チキントマト煮 ●白身魚フライ ●切干大根煮 ●里芋煮 ●ライス	●カレーハンバーグ ●ヒレカツ ●つくね煮 ●ひじき煮 ●ライス
6日	7日	8日	9日	10日
●塩豚ソテー ●サバの竜田揚げ ●茄子のお浸し ●高野豆腐 ●ライス	●焼肉トントン ●れんこん挟み揚げ ●いんげん胡麻和え ●きんぴらごぼう ●ライス	●チキントマト煮 ●白身魚フライ ●切干大根煮 ●里芋煮 ●ライス	●カレーハンバーグ ●ヒレカツ ●つくね煮 ●ひじき煮 ●ライス	●塩豚ソテー ●サバの竜田揚げ ●茄子のお浸し ●高野豆腐 ●ライス
13日	14日	15日	16日	17日
祝日の為 メンゴ 休み 	●チキントマト煮 ●白身魚フライ ●切干大根煮 ●里芋煮 ●ライス	●カレーハンバーグ ●ヒレカツ ●つくね煮 ●ひじき煮 ●ライス	●塩豚ソテー ●サバの竜田揚げ ●茄子のお浸し ●高野豆腐 ●ライス	●焼肉トントン ●れんこん挟み揚げ ●いんげん胡麻和え ●きんぴらごぼう ●ライス
20日	21日	22日	23日	24日
●チキントマト煮 ●白身魚フライ ●切干大根煮 ●里芋煮 ●ライス	●カレーハンバーグ ●ヒレカツ ●つくね煮 ●ひじき煮 ●ライス	●塩豚ソテー ●サバの竜田揚げ ●茄子のお浸し ●高野豆腐 ●ライス	●焼肉トントン ●れんこん挟み揚げ ●いんげん胡麻和え ●きんぴらごぼう ●ライス	●チキントマト煮 ●白身魚フライ ●切干大根煮 ●里芋煮 ●ライス
27日	28日	29日	30日	31日
●カレーハンバーグ ●ヒレカツ ●つくね煮 ●ひじき煮 ●ライス	●塩豚ソテー ●サバの竜田揚げ ●茄子のお浸し ●高野豆腐 ●ライス	●焼肉トントン ●れんこん挟み揚げ ●いんげん胡麻和え ●きんぴらごぼう ●ライス	●チキントマト煮 ●白身魚フライ ●切干大根煮 ●里芋煮 ●ライス	●カレーハンバーグ ●ヒレカツ ●つくね煮 ●ひじき煮 ●ライス

<本事業は関西大学、関西大学校友会、関西大学教育後援会
および、日本学生支援機構の協力のもと実施されています>