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

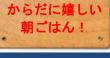
基本メニュー	主食	主菜	副菜	その他
◆ご飯メニュー	ライス (S or M)	3種類	小鉢1種類	
	味噌汁	※肉・魚類の焼物・揚物等		
◆パンメニュー	パン2個(メニュー参照)	2種類	小鉢1種類	乳酸菌飲料
	ポタージュスープ	※肉・魚類の焼物・揚物等		
◆カレーメニュー	キーマカ	レーライス	コロッケ	A
	(S or M)			9
◆うどん・そばメニュー	うどんorそば	いなり寿司	小鉢1種類	
	(メニュー参照)			8.1.1

2025年10月	※諸事情により、急遽メ	パ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
		●キーマカレー(SかM)	●豆腐ハンバーグ甘酢	●全粒食パン・クロワッサンS
	6.5	●コロッケ	●タラ天	●チキントマトソース
			●大根煮	●アジフライ
			●納豆	●マカロニサラダ
		※エネルキー S:568Kcal	●ライス&味噌汁	●乳酸菌飲料&ポタージュ
▼			※エネルキー 631Kcal	※エネルキー 703Kcal
6日	7日	8日	9日	10日
●春巻き	●はいからうどん	●キーマカレー (SかM)	●チキントマトソース	●黒糖食パン・ほうれん草パン
●ミニオムレツ	●いなり寿司	●コロッケ	●サバの竜田揚げ	●ハンハークトマトソース
●ひじき大豆煮	●竹輪とつくね煮		●ひとくちがんも煮	●ハムカツ
●冷奴			●納豆	●ポテトサラダ
●ライス&味噌汁		※エネルキー S:568Kcal	●ライス&味噌汁	●乳酸菌飲料&ポタージュ
※エネルキー 693 Kcal	※エネルキー 617Kcal	M:782Kcal	※エネルキー 100 N C a	※エネルキ"ー 611Kcal
13日	14日	15日	16日	17日
	●キーマカレー(SかM)	●黒糖食パン・人参パン	●さわらの西京焼	●はいからそば
メンゴ	●コロッケ	●ハムカツ	●メンチカツ	●いなり寿司
祝日休み		●ミニオムレツ	●厚揚げ	●竹輪とつくね煮
		●ポテトサラダ	●納豆	
	※エネルキー S:568Kcal	●乳酸菌飲料&ポタージュ	●ライス&味噌汁	
			※エネルキー 732Kcal	※エネルキー 574 Real
20日	21日	22日	23日	24日
●ハンバーグトマトソース	●はいからうどん	●キーマカレー(SかM)	●豆腐ハンバーグ甘酢	●全粒食パン・クロワッサンS
●白身フライ	●いなり寿司	●コロッケ	●タラ天	●チキントマトソース
●切干大根煮	●竹輪とつくね煮		●大根煮	●アジフライ
●冷奴	(Sec. 1)		●納豆	●マカロニサラダ
●ライス&味噌汁		※エネルキー S:568Kcal	●ライス&味噌汁	●乳酸菌飲料&ポタージュ
※エネルキー 733 Kcal	※エネルキー 617Kcal		※エネルキー 631Kcal	※エネルキー 703Kcal
27日	28日		30日	31日
●春巻き	●はいからそば	●チキントマトソース	●黒糖食パン・ほうれん草パン	●キーマカレー(SかM)
●ミニオムレツ	●いなり寿司	●サバの竜田揚げ	●ハンハークトマトソース	●コロッケ
●ひじき大豆煮	●竹輪とつくね煮	●ひとくちがんも煮	●ハムカツ	
●冷奴		●納豆	●ポテトサラダ	
●ライス&味噌汁		●ライス&味噌汁	●乳酸菌飲料&ポタージュ	※エネルキー S:568Kcal
※エネルキ"ー 693 Kcal	※エネルキー 574 Real	※エネルキー 100 N C a	※エネルキー 611Kcal	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
- ●朝ごはんでと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





および、日本学生支援機構の協力のもと実施されていま



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

●凛風館にて販売

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
lle	_ WF	●アジフライ	●タルタルチキンカツ	●ハンバーグトマトソース
1 23	The second second	●春巻き	●白身天	●ミートコロッケ
		●ホウレンウナムル	●肉団子甘酢	●マカロニサラダ
200		●シュウマイ	●インゲン胡麻和え	●きんびらごぼう
		●ライス	●ライス	●ライス
		※エネルキー 703Kcal	※エネルキー 843Kcal	※エネルキー 758 Kcal
6日	7日	8日	9日	10日
●野菜炒め	●アジフライ	●タルタルチキンカツ	●ハンバーグトマトソース	●豆腐ハンバーグ
●白身魚フライ	●春巻き	●白身天	●ミートコロッケ	●サバの竜田揚げ
●ポテトサラダ	●ホウレンウナムル	●肉団子甘酢	●マカロニサラダ	●ハムカツ●大根煮
●ひじき大豆煮	●シュウマイ	●インゲン胡麻和え	●きんぴらごぼう	●ホウレンソウ胡麻和え
●ライス	●ライス	●ライス	●ライス	●ライス
※エネルキー 714Kcal	※エネルキ"ー 703Kcal	※エネルキ'ー 843Kcal	※エネルキー 758 Kcal	※エネルキー 681 Kcal
13日	14日	15日	16日	17日
祝日の為	●タルタルチキンカツ	●ハンバーグトマトソース	●豆腐ハンバーグ	●野菜炒め
休み	●白身天	●ミートコロッケ	●サバの竜田揚げ	●白身魚フライ
Eck	●肉団子甘酢	●マカロニサラダ	●ハムカツ●大根煮	●ポテトサラダ
	●インゲン胡麻和え	●きんぴらごぼう	●ホウレンソウ胡麻和え	●ひじき大豆煮
(3 4)	●ライス	●ライス	●ライス	●ライス
~	※エネルキー 843Kcal	※エネルキー 758 Kcal	※エネルキー 681 Kcal	※エネルキー 714Kcal
20日	21日	22日	23日	24日
●タルタルチキンカツ	●ハンバーグトマトソース	●豆腐ハンバーグ	●野菜炒め	●アジフライ
●白身天	●ミートコロッケ	●サバの竜田揚げ	●白身魚フライ	●春巻き
●肉団子甘酢	●マカロニサラダ	●ハムカツ●大根煮	●ポテトサラダ	●ホウレンウナムル
●インゲン胡麻和え	●きんぴらごぼう	●ホウレンソウ胡麻和え	●ひじき大豆煮	●シュウマイ
●ライス	●ライス	●ライス	●ライス	●ライス
※エネルキー 843Kcal	※エネルキー 758 Kcal	※エネルキー 681 Kcal	※エネルキー 714Kcal	※エネルキー 703Kcal
27日	28日	29日	30日	31日
●ハンバーグトマトソース	●豆腐ハンバーグ	●野菜炒め	●アジフライ	●タルタルチキンカツ
●ミートコロッケ	●サバの竜田揚げ	●白身魚フライ	●春巻き	●白身天
●マカロニサラダ	●ハムカツ●大根煮	●ポテトサラダ	●ホウレンウナムル	●肉団子甘酢
●きんびらごぼう	●ホウレンソウ胡麻和え	●ひじき大豆煮	●シュウマイ	●インゲン胡麻和え
●ライス	●ライス	●ライス	●ライス	●ライス
※エネルキー 758 Kcal	※エネルキー 681 Kcal	※エネルキー 714Kcal	※エネルキー 703Kcal	※エネルキ"ー 843Kcal
	<本事業は関西大	学、関西大学校友会,	揭西大学教育後援会	

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>



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

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