



管理栄養士の

バランス弁当 500円

令和6年 5月の献立



ご注文は、74-201へ
当日の10:45まで
関西大学生協同組合 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+90kcal)

月		火		水		木		金		土	
● お茶 ● お茶が1番美味しい時期は その年の最初に発芽した新芽を包み取られた「新茶」です。 立春を1日目と数え、88日目にあたる日を八十八夜と言います。 新茶の収穫時期がピークとなります。 新茶を飲むと1年間無病息災で過ごせるとも言い伝えられています。 		1 ● 白ごはん ● サワラの和風あんかけ ● 豚肉とごぼうの金平風 ● 明太子ポテトサラダ ● ブロッコリーのおかか和え ● ひとくちがんも煮 654kcal 3.1g		2 ● 白ごはん ● サバの塩麹焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● ブロッコリー胡麻和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 626kcal 2.8g		3 お休み 		4 お休み 		5 お休み 	
6 お休み 		7 ● 白ごはん ● サバ竜田の葱塩ソース ● 鶏肉ときこのトマトソース ● ほうれん草浸し ● 紅白なます ● 里芋つくね煮 679kcal 3.2g		8 ● 白ごはん ● サワラの西京焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 ● かぼちゃと豆のサラダ ● 三色ナムル ● 大根煮 629kcal 3.5g		9 ● 白ごはん ● カレイと野菜のカレー風味 ● 豚肉とイカの塩炒め ● ごぼうとひじきのサラダ ● 海菜酢の物 ● 切干大根煮 615kcal 3.8g		10 ● 枝豆ごはん ● チンジャオロース ● はちみつ味噌チキン ● ほうれん草胡麻和え ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう 674kcal 5.2g		11 ● 白ごはん ● 豚肉の高菜炒め ● 豆腐のそぼろあん ● 芋コロサラダ ● 赤色野菜のナムル ● ひじき大豆煮 607kcal 2.4g	
13 ● 白ごはん ● サワラの和風あんかけ ● 豚肉とごぼうの金平風 ● 明太子ポテトサラダ ● ブロッコリーのおかか和え ● ひとくちがんも煮 654kcal 3.1g		14 ● 白ごはん ● チンジャオロース ● はちみつ味噌チキン ● ほうれん草胡麻和え ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう 679kcal 4.1g		15 ● 白ごはん ● サバの塩麹焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● ブロッコリー胡麻和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 626kcal 2.8g		16 ● 白ごはん ● サワラの西京焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 ● かぼちゃと豆のサラダ ● 三色ナムル ● 大根煮 629kcal 3.5g		17 ● ゆかりごはん ● カレイと野菜のカレー風味 ● 豚肉とイカの塩炒め ● ごぼうとひじきのサラダ ● 海菜酢の物 ● 切干大根煮 617kcal 4.3g		18 ● 白ごはん ● サバ竜田の葱塩ソース ● 鶏肉ときこのトマトソース ● ほうれん草浸し ● 紅白なます ● 里芋つくね煮 679kcal 3.2g	
20 ● 白ごはん ● 豚肉の高菜炒め ● 豆腐のそぼろあん ● 芋コロサラダ ● 赤色野菜のナムル ● ひじき大豆煮 607kcal 2.4g		21 ● 白ごはん ● サバの塩麹焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● ブロッコリー胡麻和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 626kcal 2.8g		22 ● 白ごはん ● カレイと野菜のカレー風味 ● 豚肉とイカの塩炒め ● ごぼうとひじきのサラダ ● 海菜酢の物 ● 切干大根煮 615kcal 3.8g		23 ● 白ごはん ● サワラの和風あんかけ ● 豚肉とごぼうの金平風 ● 明太子ポテトサラダ ● ブロッコリーのおかか和え ● ひとくちがんも煮 654kcal 3.1g		24 ● だけのごはん ● サワラの西京焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 ● かぼちゃと豆のサラダ ● 三色ナムル ● 大根煮 579kcal 4.7g		25 ● 白ごはん ● チンジャオロース ● はちみつ味噌チキン ● ほうれん草胡麻和え ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう 679kcal 4.1g	
27 ● 白ごはん ● サバの塩麹焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● ブロッコリー胡麻和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 626kcal 2.8g		28 ● 白ごはん ● 豚肉の高菜炒め ● 豆腐のそぼろあん ● 芋コロサラダ ● 赤色野菜のナムル ● ひじき大豆煮 607kcal 2.4g		29 ● 白ごはん ● チンジャオロース ● はちみつ味噌チキン ● ほうれん草胡麻和え ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう 679kcal 4.1g		30 ● 白ごはん ● サバ竜田の葱塩ソース ● 鶏肉ときこのトマトソース ● ほうれん草浸し ● 紅白なます ● 里芋つくね煮 679kcal 3.2g		31 ● 山菜ごはん ● サワラの和風あんかけ ● 豚肉とごぼうの金平風 ● 明太子ポテトサラダ ● ブロッコリーのおかか和え ● ひとくちがんも煮 638kcal 4.8g		テアニン (新茶にはたくさん含まれています) 茶葉に含まれるうまみ成分 リラックス効果あり！	

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」も
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。



管理栄養士の

バランス弁当 500円

令和6年 4月の献立



ご注文は、74-201へ
当日の10:45まで
関西大学生協同組合 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+90kcal)

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」回数券
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。

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
● 白ごはん ● サバ塩焼き ● 鶏肉と長芋の醤油炒め ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 紅白なます ● 高野豆腐 636kcal 2.9g	● 白ごはん ● カレイの甘辛揚げ ● 鶏肉ときこの塩麹炒め ● 根菜と豆のサラダ ● ほうれん草ナムル ● 切干大根煮 677kcal 3.9g	● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● きのこと厚揚げのソース炒め ● いんげん胡麻和え ● 三色和え ● きんぴらごぼう 606kcal 2.4g	● 白ごはん ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 豆腐の梅ソース ● キャベツの昆布和え ● 人参しりしり ● 里芋つくね煮 636kcal 3.3g	● ごま昆布ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● カレー風味のポテトサラダ ● ほうれん草浸し ● 大根煮 695kcal 3.5g	● 白ごはん ● サワラの味噌ダレ ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● ひじきの彩りナムル ● ひとくちがんも煮 603kcal 3.3g
8	9	10	11	12	13
● 白ごはん ● チャブチェ ● 塩麹チキン ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● ひじき大豆煮 672kcal 2.9g	● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● きのこと厚揚げのソース炒め ● いんげん胡麻和え ● 三色和え ● きんぴらごぼう 606kcal 2.4g	● 白ごはん ● サバ塩焼き ● 鶏肉と長芋の醤油炒め ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 紅白なます ● 高野豆腐 636kcal 2.9g	● 白ごはん ● カレイの甘辛揚げ ● 鶏肉ときこの塩麹炒め ● 根菜と豆のサラダ ● ほうれん草ナムル ● 切干大根煮 677kcal 3.9g	● わかめごはん ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 豆腐の梅ソース ● キャベツの昆布和え ● 人参しりしり ● 里芋つくね煮 639kcal 3.6g	● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● カレー風味のポテトサラダ ● ほうれん草浸し ● 大根煮 689kcal 3.2g
15	16	17	18	19	20
● 白ごはん ● カレイの甘辛揚げ ● 鶏肉ときこの塩麹炒め ● 根菜と豆のサラダ ● ほうれん草ナムル ● 切干大根煮 677kcal 3.9g	● 白ごはん ● チャブチェ ● 塩麹チキン ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● ひじき大豆煮 672kcal 2.9g	● 白ごはん ● サワラの味噌ダレ ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● ひじきの彩りナムル ● ひとくちがんも煮 603kcal 3.3g	● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● きのこと厚揚げのソース炒め ● いんげん胡麻和え ● 三色和え ● きんぴらごぼう 606kcal 2.4g	● 山菜ごはん ● サバ塩焼き ● 鶏肉と長芋の醤油炒め ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 紅白なます ● 高野豆腐 620kcal 4.6g	● 白ごはん ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 豆腐の梅ソース ● キャベツの昆布和え ● 人参しりしり ● 里芋つくね煮 636kcal 3.3g
22	23	24	25	26	27
● 白ごはん ● サワラの味噌ダレ ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● ひじきの彩りナムル ● ひとくちがんも煮 603kcal 3.3g	● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● カレー風味のポテトサラダ ● ほうれん草浸し ● 大根煮 689kcal 3.2g	● 白ごはん ● チャブチェ ● 塩麹チキン ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● ひじき大豆煮 672kcal 2.9g	● 白ごはん ● サバ塩焼き ● 鶏肉と長芋の醤油炒め ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 紅白なます ● 高野豆腐 636kcal 2.9g	● たけのごはん ● サワラのタルタル焼き ● きのこと厚揚げのソース炒め ● いんげん胡麻和え ● 三色和え ● きんぴらごぼう 556kcal 3.6g	● 白ごはん ● カレイの甘辛揚げ ● 鶏肉ときこの塩麹炒め ● 根菜と豆のサラダ ● ほうれん草ナムル ● 切干大根煮 677kcal 3.9g
29	30	さくらの効能 お花見のシーズンがやってきました♪ さくらにも実は栄養があります！ 桜の栄養 桜の花びらから抽出されるエキスには ✿ 美肌効果 ✿ アンチエイジング効果 があります。			
● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● カレー風味のポテトサラダ ● ほうれん草浸し ● 大根煮 689kcal 3.2g	● 白ごはん ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 豆腐の梅ソース ● キャベツの昆布和え ● 人参しりしり ● 里芋つくね煮 636kcal 3.3g	桜の香り 桜の香りは「クマリン」と呼ばれる物質で、桜の花びらや葉っぱを塩漬にすることで桜の香りと甘さが引き立ちます。 ✿ リラックス効果(ストレス改善、鎮痛効果、血圧低下) ✿ むくみ改善 ✿ 抗菌作用 の効果がります。			