

626kcal 2,8g

607kcal 2.4g

令和6年 5月の献立





679kcal 3,2g

638kcal 4.8g

ご注文は、74-201へ 当日の10:45まで 関西大学生活協同組合 飲食事業部

時間厳守 でお願い致します。

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 「管理栄養士のパランス弁当」回数券 ご利用できます。

☆鶏唐コンピ弁当 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

450円 768Kcal ☆とり玉丼 450円 801Kcal

☆カレーライス 430円 593Kcal

☆750円弁当

- ■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。

3 4 ● お茶 ● 1 ● 白ごはん 2 ● 白ごはん サワラの和風あんかけ サバの塩麹焼き お茶が1番美味しい時期は 豚肉とごぼうの金平風 鶏肉と蓮根のカレー炒め その年の最初に発育した新芽を包み取られた「新茶」です。 お休み お休み 立春を1日目と数え、88日目にあたる日をハ十八夜と言い、 明太子ポテトサラダ プロッコリー胡麻和え 新茶の収穫時期がピークとなります。 プロッコリーのおかか和え ハリハリ漬け 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ます。 ひとくちがんも煮 ● 高野豆腐 654kcal 3.1g 626kcal 2.8g 6 7 • 白ごはん 8 ● 白ごはん 9 自ごはん 10 🌘 枝豆ごはん 11 • 白ごはん サバ竜田の葱塩ソース サワラの西京焼き カレイと野菜のカレー風味 チンジャオロース 豚肉の高菜炒め 鶏肉ときのこのトマトソース 厚揚げのそぼろ煮 豚肉とイカの塩炒め はちみつ味噌チキン 豆腐のそぼろあん お休み ほうれん草浸し かぼちゃと豆のサラダ • ごぼうとひじきのサラダ ほうれん草胡麻和え • 芋コロサラダ 紅白なます 三角ナムル 海藻酢の物 キャベツの梅和え 赤色野菜のナムル 里芋つくね煮 • 大根煮 ● 切干大根煮 きんぴらごぼう ひじき大豆煮 629kcal 3.5g 679kcal 3.2g 615kcal 3,8g 674kcal 5.2g 607kcal 2.4g 13 🌘 白ごはん 14 • 白ごはん 15 • 白ごはん 16 • 白ごはん 17 ● ゆかりごはん 18 • 白ごはん サワラの西京焼き サワラの和風あんかけ チンジャオロース サバの塩麹焼き カレイと野菜のカレー風味 サバ竜田の葱塩ソース 豚肉とごぼうの金平風 はちみつ味噌チキン 鶏肉と蓮根のカレー炒め 厚揚げのそぼろ煮 豚肉とイカの塩炒め 鶏肉ときのこのトマトソース 明太子ポテトサラダ ほうれん草胡麻和え プロッコリー胡麻和え かぼちゃと豆のサラダ • ごぼうとひじきのサラダ ほうれん草浸し プロッコリーのおかか和え キャベツの梅和え ハリハリ漬け 三角ナムル 海藻酢の物 紅白なます • 大根煮 • 切干大根煮 ひとくちがんも煮 きんぴらごぼう ● 高野豆腐 里芋つくね煮 654kcal 3.1g 679kcal 4.1g 626kcal 2.8g 629kcal 3.5g 617kcal 4.3g 679kcal 3.2g 20 • 白ごはん 21 • 白ごはん 22 • 白ごはん 23 • 白ごはん 25 • 白ごはん **24** • たけのこごはん 豚肉の高菜炒め サバの塩麹焼き カレイと野菜のカレー風味 サワラの和風あんかけ サワラの西京焼き チンジャオロース 豆腐のそぼろあん 鶏肉と蓮根のカレー炒め 豚肉とイカの塩炒め 豚肉とごぼうの金平風 厚揚げのそぼろ煮 はちみつ味噌チキン • 芋コロサラダ プロッコリー胡麻和え ごぼうとひじきのサラダ 明太子ポテトサラダ かぼちゃと豆のサラダ ほうれん草胡麻和え 赤色野菜のナムル ハリハリ漬け 海藻酢の物 プロッコリーのおかか和え 三色ナムル キャベツの梅和え ひじき大豆煮 ● 高野豆腐 ● 切干大根煮 ひとくちがんも煮 ● 大根煮 • きんぴらごぼう 607kcal 2.4g 626kcal 2.8g 615kcal 3.8g 654kcal 3.1g 579kcal 4.7g 679kcal 4.1g 27 • 白ごはん 28 • 白ごはん 29 🌘 白ごはん 30 • 白ごはん 31 🔹 山菜ごはん デアニン サバの塩麹焼き 豚肉の高菜炒め チンジャオロース サバ竜田の葱塩ソース サワラの和風あんかけ (新茶にはたくさん含まれてます) ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め 豆腐のそぼろあん はちみつ味噌チキン 鶏肉ときのこのトマトソース 豚肉とごぼうの金平風 茶葉に含まれるうまみ成分 プロッコリー胡麻和え ● 芋コロサラダ 明太子ポテトサラダ ほうれん草胡麻和え ほうれん草浸し リラックス効果あり! • ハリハリ油け 赤色野菜のナムル キャベツの梅和え 紅白なます プロッコリーのおかか和え • 高野豆腐 ひじき大豆煮 きんぴらごぼう 里芋つくね煮 ひとくちがんも煮

679kcal 4.1g

管理栄養士の

(ペインス弁当 500円)

30 • 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

29 • 白ごはん

サバの胡麻味噌焼き

カレー風味のポテトサラダ

ほうれん草浸し

• 大根煮

鶏肉と彩り野菜の塩炒め



さくらの効能

🔹 アンチエイジング効果

桜の花びらから抽出されるエキスには

桜の栄養

🎂 美肌効果

があります。





ご注文は、74-201へ ≝8010:45まで 関西大学生活協同組合 飲食事業部

桜の香り

🍲 むくみ改善

🎂 抗菌作用

の効果があります。

桜の香りは「クマリン」と呼ばれる物質で、

🔹 リラックス効果(ストレス改善、鎮痛効果、血圧低下)

桜の花びらや葉っぱを塩漬けにすることで桜の香りと甘さが引き立ちます。

時間厳守 でお願い致します。

ごはん大盛りは+50円

(白ご飯の場合+90kcai)

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

■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

■食品衛生上、涼しい場所に 保管の上、消費期限内に

■電子レンジ対応の容器を

■お弁当袋が必要な方は

☆750円弁当

■お米は滋賀県産近江米を使用。

合があります。ご了承下さい。

お召し上がりください。

使用しています。

1枚5円いただきます。

G. ES					
		*	*	<u> </u>	<u>±</u>
1 • 白ごはん	2 • 白ごはん	3 • 白ごはん	4 • 白ごはん	5 🔹 ごま昆布ごはん	6 • 白ごはん
● サバ塩焼き	カレイの甘辛揚げ	● サワラのタルタル焼き	● 豚肉と大豆のカレー炒め	サバの胡麻味噌焼き	サワラの味噌ダレ
鶏肉と長芋の醤油炒め	鶏肉ときのこの塩麹炒め	きのこと厚揚げのソース炒め	● 豆腐の梅ソース	鶏肉と彩り野菜の塩炒め	● 豚肉とアスパラガスの塩炒め
	- 49# L=0#= #	_ \	- +. AWO		
プロッコリーと大豆のピリ辛和え	● 根菜と豆のサラダ	● いんげん胡麻和え	● キャベツの昆布和え	カレー風味のポテトサラダロスト・サラリ	• プロッコリーの柚子胡椒和え
• 紅白なます	● ほうれん草ナムル	■ 三色和え	● 人参しりしり	● ほうれん草浸し	● ひじきの彩りナムル
● 高野豆腐	● 切干大根煮	● きんぴらごぼう	● 里芋つくね煮	◆ 大根煮	● ひとくちがんも煮
636kcal 2.9g	677kcal 3.9g	606kcal 2.4g	636kcal 3,3g	695kcal 3.5g	603kcal 3,3g
8 🌘 白ごはん	9 🌘 白ごはん	10 • 白ごはん	11 • 白ごはん	12 • わかめごはん	13 • 白ごはん
● チャプチェ	● サワラのタルタル焼き	● サバ塩焼き	● カレイの甘辛揚げ	● 豚肉と大豆のカレー炒め	● サバの胡麻味噌焼き
● 塩麹チキン	きのこと厚揚げのソース炒め	鶏肉と長芋の醤油炒め	鶏肉ときのこの塩麹炒め	● 豆腐の梅ソース	鶏肉と彩り野菜の塩炒め
かぼちゃとさつま芋のサラダ					カレー風味のポテトサラダ
	• いんげん胡麻和え	プロッコリーと大豆のピリ辛和え	● 根菜と豆のサラダ	• キャベツの昆布和え	
● 胡瓜の酢の物	● 三色和え	紅白なます	● ほうれん草ナムル	• 人参しりしり	● ほうれん草浸し
ひじき大豆煮	• きんぴらごぼう	● 高野豆腐	● 切干大根煮	● 里芋つくね煮	● 大根煮
672kcal 2.9g	606kcal 2.4g	636kcal 2.9g	677kcal 3.9g	639kcal 3.6g	689kcal 3.2g
15 • 白ごはん	16 • 白ごはん	17 • 白ごはん	18 🌘 白ごはん	19 🌑 山菜ごはん	20 • 白ごはん
● カレイの甘辛揚げ	● チャプチェ	サワラの味噌ダレ	● サワラのタルタル焼き	● サバ塩焼き	● 豚肉と大豆のカレー炒め
● 鶏肉ときのこの塩麹炒め	● 塩麹チキン	● 豚肉とアスパラガスの塩炒め	きのこと厚揚げのソース炒め	● 鶏肉と長芋の醤油炒め	● 豆腐の梅ソース
● 根菜と豆のサラダ	かぼちゃとさつま芋のサラダ	● プロッコリーの柚子胡椒和え	いんげん胡麻和え	プロッコリーと大豆のピリ辛和え	キャベツの昆布和え
ほうれん草ナムル	胡瓜の酢の物	● ひじきの彩りナムル	● 三色和え	紅白なます	• 人参しりしり
● 切干大根煮	ひじき大豆煮	● ひとくちがんも煮	きんぴらごぼう	● 高野豆腐	● 里芋つくね煮
677kcal 3.9g	672kcal 2.9g	603kcal 3.3g	606kcal 2.4g	620kcal 4.6g	636kcal 3.3g
22 • 白ごはん	23 • 白ごはん	24 • 白ごはん	25 • 白ごはん	26 • たけのこごはん	27 • 白ごはん
● サワラの味噌ダレ	● サバの胡麻味噌焼き	● チャプチェ	● サバ塩焼き	サワラのタルタル焼き	カレイの甘辛揚げ
豚肉とアスパラガスの塩炒め	● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め	↓ ケャンテェ塩麹チキン	● 鶏肉と長芋の醤油炒め	● きのこと厚揚げのソース炒め	鶏肉ときのこの塩麹炒め
					● 類似ころりこの温熱がめ
● プロッコリーの柚子胡椒和え	● カレー風味のポテトサラダ	かぼちゃとさつま芋のサラダ	● プロッコリーと大豆のピリ辛和え	いんげん胡麻和え	● 根菜と豆のサラダ
● ひじきの彩りナムル	● ほうれん草浸し	● 胡瓜の酢の物	● 紅白なます	● 三色和え	● ほうれん草ナムル
● ひとくちがんも煮	◆大根煮	ひじき大豆煮	● 高野豆腐	● きんぴらごぼう	● 切干大根煮
603kcal 3,3g	689kcal 3,2g	672kcal 2,9g	636kcal 2.9g	556kcal 3,6g	677kcal 3.9g

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!