

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)<br>味噌汁       | 3種類<br>※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)<br>ポタージュスープ | 2種類<br>※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    | カレーライス<br>(S or M)        |                      | 野菜のピクルス |       |
| ◆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   |       |



2024年5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                                                                                                                                                             | 2日                                                                                                                                                             | 3日                                                                                                                                                                |
|                                                             |                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●黒糖食パン・人参パン</li> <li>●豆腐ハンバーグ甘酢</li> <li>●サバの竜田揚げ</li> <li>●ポテトサラダ</li> <li>●乳酸菌飲料&amp;ポタージュ</li> </ul> ※エネルギー 571 Kcal | <ul style="list-style-type: none"> <li>●さわらの西京焼</li> <li>●コロッケ</li> <li>●大根煮&amp;がんも煮</li> <li>●冷奴</li> <li>●ライス&amp;味噌汁</li> </ul> ※エネルギー 781 Kcal            | GW休みメンゴ<br>                                                                    |
| 6日                                                                                                                                           | 7日                                                                                                                                                                                               | 8日                                                                                                                                                             | 9日                                                                                                                                                             | 10日                                                                                                                                                               |
| GW休みメンゴ<br>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>●はいからうどん</li> <li>●いなり寿司</li> <li>●竹輪とつくね煮</li> </ul>  ※エネルギー 617 Kcal  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●カレーライス (SかM)</li> <li>●野菜のピクルス</li> </ul> ※エネルギー S:425 Kcal<br>M:641 Kcal                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>●豆腐ハンバーグ甘酢</li> <li>●アジフライ</li> <li>●厚揚げ&amp;里芋煮</li> <li>●納豆</li> <li>●ライス&amp;味噌汁</li> </ul> ※エネルギー 724 Kcal          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●全粒粉食パン・人参パン</li> <li>●チキントマトソース</li> <li>●メンチカツ</li> <li>●マカロニサラダ</li> <li>●乳酸菌飲料&amp;ポタージュ</li> </ul> ※エネルギー 678 Kcal    |
| 13日                                                                                                                                          | 14日                                                                                                                                                                                              | 15日                                                                                                                                                            | 16日                                                                                                                                                            | 17日                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●カレーライス (SかM)</li> <li>●野菜のピクルス</li> </ul> ※エネルギー S:425 Kcal<br>M:641 Kcal                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●はいからそば</li> <li>●いなり寿司</li> <li>●竹輪とつくね煮</li> </ul>  ※エネルギー 574 Kcal  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●黒糖食パン・クロワッサンS</li> <li>●メンチカツ</li> <li>●ミニオムレツ</li> <li>●ポテトサラダ</li> <li>●乳酸菌飲料&amp;ポタージュ</li> </ul> ※エネルギー 618 Kcal   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ハンバーグトマトソース</li> <li>●タラ天</li> <li>●切干大根煮</li> <li>●納豆</li> <li>●ライス&amp;味噌汁</li> </ul> ※エネルギー 652 Kcal                | <ul style="list-style-type: none"> <li>●さわらの西京焼</li> <li>●春巻き</li> <li>●ひじき大豆煮</li> <li>●冷奴</li> <li>●ライス&amp;味噌汁</li> </ul> ※エネルギー 751 Kcal                      |
| 20日                                                                                                                                          | 21日                                                                                                                                                                                              | 22日                                                                                                                                                            | 23日                                                                                                                                                            | 24日                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●カレーライス (SかM)</li> <li>●野菜のピクルス</li> </ul> ※エネルギー S:425 Kcal<br>M:641 Kcal                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●はいからうどん</li> <li>●いなり寿司</li> <li>●竹輪とつくね煮</li> </ul>  ※エネルギー 652 Kcal | <ul style="list-style-type: none"> <li>●豆腐ハンバーグ甘酢</li> <li>●タラ天</li> <li>●大根煮&amp;がんも煮</li> <li>●納豆</li> <li>●ライス&amp;味噌汁</li> </ul> ※エネルギー 664 Kcal           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●チキントマトソース</li> <li>●白身フライ</li> <li>●ひじき大豆煮</li> <li>●冷奴</li> <li>●ライス&amp;味噌汁</li> </ul> ※エネルギー 828 Kcal               | <ul style="list-style-type: none"> <li>●全粒粉食パン・法蓮草パン</li> <li>●ハンバーグトマトソース</li> <li>●アジフライ</li> <li>●マカロニサラダ</li> <li>●乳酸菌飲料&amp;ポタージュ</li> </ul> ※エネルギー 577 Kcal |
| 27日                                                                                                                                          | 28日                                                                                                                                                                                              | 29日                                                                                                                                                            | 30日                                                                                                                                                            | 31日                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●ハムカツ</li> <li>●ミニオムレツ</li> <li>●ひじき大豆煮</li> <li>●冷奴</li> <li>●ライス&amp;味噌汁</li> </ul> ※エネルギー 681 Kcal | <ul style="list-style-type: none"> <li>●はいからそば</li> <li>●いなり寿司</li> <li>●竹輪とつくね煮</li> </ul>  ※エネルギー 574 Kcal  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●さわらの西京焼</li> <li>●コロッケ</li> <li>●厚揚げ&amp;里芋煮</li> <li>●納豆</li> <li>●ライス&amp;味噌汁</li> </ul> ※エネルギー 777 Kcal             | <ul style="list-style-type: none"> <li>●黒糖食パン・人参パン</li> <li>●豆腐ハンバーグ甘酢</li> <li>●サバの竜田揚げ</li> <li>●ポテトサラダ</li> <li>●乳酸菌飲料&amp;ポタージュ</li> </ul> ※エネルギー 571 Kcal | <ul style="list-style-type: none"> <li>●カレーライス (SかM)</li> <li>●野菜のピクルス</li> </ul> ※エネルギー S:425 Kcal<br>M:641 Kcal                                                 |



※休んでメンゴちゃん

からだに嬉しい  
朝ごはん！

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
- 朝ごはんを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



<本事業は関西大学、関西大学校友会および関西大学教育後援会の協力のもと実施されています>

# 2024年 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:

◎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                                                                                                                                                 |
|                                                                   |                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜炒め</li> <li>●サバの竜田揚げ</li> <li>●法蓮草ナムル</li> <li>●コロッケ</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 752 Kcal            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●タルタルチキンカツ</li> <li>●春巻き</li> <li>●鶏の照りマヨ</li> <li>●インゲン胡麻和え</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 825 Kcal       | 祝日の為<br>休み<br> <span style="color: red;">メンゴ</span>             |
| 6日                                                                                                                                                 | 7日                                                                                                                                               | 8日                                                                                                                                                 | 9日                                                                                                                                                 | 10日                                                                                                                                                |
| 祝日の為<br>休み<br> <span style="color: red;">メンゴ</span>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>●タルタルチキンカツ</li> <li>●春巻き</li> <li>●鶏の照りマヨ</li> <li>●インゲン胡麻和え</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 825 Kcal     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ハンバーグトマトソース</li> <li>●ハムカツ</li> <li>●インゲン胡麻和え</li> <li>●きんぴらごぼう</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 675 Kcal   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜炒め</li> <li>●サバの竜田揚げ</li> <li>●法蓮草ナムル</li> <li>●コロッケ</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 752 Kcal            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●白身魚フライ</li> <li>●鶏のオニオンソース</li> <li>●大根煮●ポテサラ</li> <li>●ほうれん草胡麻和え</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 682 Kcal |
| 13日                                                                                                                                                | 14日                                                                                                                                              | 15日                                                                                                                                                | 16日                                                                                                                                                | 17日                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●白身魚フライ</li> <li>●鶏のオニオンソース</li> <li>●大根煮●ポテサラ</li> <li>●ほうれん草胡麻和え</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 682 Kcal | <ul style="list-style-type: none"> <li>●アジフライ</li> <li>●鶏ももトマト煮</li> <li>●ほうれん草胡麻和え</li> <li>●ひじき大豆煮</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 697 Kcal    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●タルタルチキンカツ</li> <li>●春巻き</li> <li>●鶏の照りマヨ</li> <li>●インゲン胡麻和え</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 825 Kcal       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ハンバーグトマトソース</li> <li>●ハムカツ</li> <li>●インゲン胡麻和え</li> <li>●きんぴらごぼう</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 675 Kcal   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜炒め</li> <li>●サバの竜田揚げ</li> <li>●法蓮草ナムル</li> <li>●コロッケ</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 752 Kcal            |
| 20日                                                                                                                                                | 21日                                                                                                                                              | 22日                                                                                                                                                | 23日                                                                                                                                                | 24日                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●タルタルチキンカツ</li> <li>●春巻き</li> <li>●鶏の照りマヨ</li> <li>●インゲン胡麻和え</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 825 Kcal       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜炒め</li> <li>●サバの竜田揚げ</li> <li>●法蓮草ナムル</li> <li>●コロッケ</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 752 Kcal          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●アジフライ</li> <li>●鶏ももトマト煮</li> <li>●ほうれん草胡麻和え</li> <li>●ひじき大豆煮</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 697 Kcal      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●白身魚フライ</li> <li>●鶏のオニオンソース</li> <li>●大根煮●ポテサラ</li> <li>●ほうれん草胡麻和え</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 682 Kcal | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ハンバーグトマトソース</li> <li>●ハムカツ</li> <li>●インゲン胡麻和え</li> <li>●きんぴらごぼう</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 675 Kcal   |
| 27日                                                                                                                                                | 28日                                                                                                                                              | 29日                                                                                                                                                | 30日                                                                                                                                                | 31日                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●アジフライ</li> <li>●鶏ももトマト煮</li> <li>●ほうれん草胡麻和え</li> <li>●ひじき大豆煮</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 697 Kcal      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ハンバーグトマトソース</li> <li>●ハムカツ</li> <li>●インゲン胡麻和え</li> <li>●きんぴらごぼう</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 675 Kcal | <ul style="list-style-type: none"> <li>●白身魚フライ</li> <li>●鶏のオニオンソース</li> <li>●大根煮●ポテサラ</li> <li>●ほうれん草胡麻和え</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 682 Kcal | <ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜炒め</li> <li>●サバの竜田揚げ</li> <li>●法蓮草ナムル</li> <li>●コロッケ</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 752 Kcal            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●タルタルチキンカツ</li> <li>●春巻き</li> <li>●鶏の照りマヨ</li> <li>●インゲン胡麻和え</li> <li>●ライス</li> </ul> ※エネルギー 825 Kcal       |

<本事業は関西大学、関西大学校友会および関西大学教育後援会の協力のもと実施されています>!

2024年



## 高槻100円弁当メニュー



関大生数量限定販売！【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                                                                                                                            |
|                                                                                                                               |                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>●おろしハンバーグ</li> <li>●サバの竜田揚げ</li> <li>●レンコン挟み揚げ</li> <li>●ひじき煮</li> <li>●ライス</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●豚カツ</li> <li>●塩豚ソテー</li> <li>●ちくわ天</li> <li>●ほうれん草お浸し</li> <li>●ライス</li> </ul>        | 祝日の為<br>休み<br>                                                                                                                |
| 6日                                                                                                                            | 7日                                                                                                                            | 8日                                                                                                                            | 9日                                                                                                                            | 10日                                                                                                                           |
| 祝日の為<br>休み<br>                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>●おろしハンバーグ</li> <li>●サバの竜田揚げ</li> <li>●レンコン挟み揚げ</li> <li>●ひじき煮</li> <li>●ライス</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●豚カツ</li> <li>●塩豚ソテー</li> <li>●ちくわ天</li> <li>●ほうれん草お浸し</li> <li>●ライス</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●チキンカツ</li> <li>●野菜炒め</li> <li>●里芋煮</li> <li>●切干大根煮</li> <li>●ライス</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●焼肉トントン</li> <li>●つくね煮</li> <li>●コロッケ</li> <li>●高野豆腐</li> <li>●ライス</li> </ul>          |
| 13日                                                                                                                           | 14日                                                                                                                           | 15日                                                                                                                           | 16日                                                                                                                           | 17日                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●おろしハンバーグ</li> <li>●サバの竜田揚げ</li> <li>●レンコン挟み揚げ</li> <li>●ひじき煮</li> <li>●ライス</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●豚カツ</li> <li>●塩豚ソテー</li> <li>●ちくわ天</li> <li>●ほうれん草お浸し</li> <li>●ライス</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●チキンカツ</li> <li>●野菜炒め</li> <li>●里芋煮</li> <li>●切干大根煮</li> <li>●ライス</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●焼肉トントン</li> <li>●つくね煮</li> <li>●コロッケ</li> <li>●高野豆腐</li> <li>●ライス</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●おろしハンバーグ</li> <li>●サバの竜田揚げ</li> <li>●レンコン挟み揚げ</li> <li>●ひじき煮</li> <li>●ライス</li> </ul> |
| 20日                                                                                                                           | 21日                                                                                                                           | 22日                                                                                                                           | 23日                                                                                                                           | 24日                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●豚カツ</li> <li>●塩豚ソテー</li> <li>●ちくわ天</li> <li>●ほうれん草お浸し</li> <li>●ライス</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●チキンカツ</li> <li>●野菜炒め</li> <li>●里芋煮</li> <li>●切干大根煮</li> <li>●ライス</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●焼肉トントン</li> <li>●つくね煮</li> <li>●コロッケ</li> <li>●高野豆腐</li> <li>●ライス</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●おろしハンバーグ</li> <li>●サバの竜田揚げ</li> <li>●レンコン挟み揚げ</li> <li>●ひじき煮</li> <li>●ライス</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●豚カツ</li> <li>●塩豚ソテー</li> <li>●ちくわ天</li> <li>●ほうれん草お浸し</li> <li>●ライス</li> </ul>        |
| 27日                                                                                                                           | 28日                                                                                                                           | 29日                                                                                                                           | 30日                                                                                                                           | 31日                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●チキンカツ</li> <li>●野菜炒め</li> <li>●里芋煮</li> <li>●切干大根煮</li> <li>●ライス</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●焼肉トントン</li> <li>●つくね煮</li> <li>●コロッケ</li> <li>●高野豆腐</li> <li>●ライス</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●おろしハンバーグ</li> <li>●サバの竜田揚げ</li> <li>●レンコン挟み揚げ</li> <li>●ひじき煮</li> <li>●ライス</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●豚カツ</li> <li>●塩豚ソテー</li> <li>●ちくわ天</li> <li>●ほうれん草お浸し</li> <li>●ライス</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●チキンカツ</li> <li>●野菜炒め</li> <li>●里芋煮</li> <li>●切干大根煮</li> <li>●ライス</li> </ul>           |

&lt;本事業は関西大学、関西大学校友会および関西大学教育後援会の協力のもと実施されています&gt;・

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

| 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)<br>味噌汁       | 3種類<br>※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)<br>ポタージュスープ | 2種類<br>※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    | カレーライス<br>(S or M)        |                      | 野菜のピクルス |       |
| ◆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   |       |

2024年4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、ご理解頂きますようお願い致します。

| 月                                                                             | 火                                                                             | 水                                                                                         | 木                                                                                            | 金                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1日<br>                                                                        | 2日<br>                                                                        | 3日<br>                                                                                    | 4日<br>                                                                                       | 5日<br>●さわらの西京焼<br>●メンチカツ<br>●大根煮&がんも煮<br>●納豆<br>●ライス&味噌汁<br>※エネルギー 718Kcal            |
| 8日<br>●豆腐ハンバーグ甘酢<br>●ハムカツ<br>●切干大根煮<br>●冷奴<br>●ライス&味噌汁<br>※エネルギー 722Kcal      | 9日<br>●チキントマトソース<br>●サバの竜田揚げ<br>●厚揚げ&里芋煮<br>●納豆<br>●ライス&味噌汁<br>※エネルギー 758Kcal | 10日<br>●カレーライス (SかM)<br>●野菜のピクルス<br>※エネルギー S:425Kcal<br>M:641Kcal                         | 11日<br>●はいからうどん<br>●いなり寿司<br>●ブロッコリー胡麻和え<br><br>※エネルギー 590Kcal                               | 12日<br>●全粒粉食パン・人参パン<br>●アジフライ<br>●ミニオムレツ<br>●ポテトサラダ<br>●乳酸菌飲料&ポタージュ<br>※エネルギー 546Kcal |
| 15日<br>●はいからそば<br>●いなり寿司<br>●いんげん胡麻和え<br><br>※エネルギー 546Kcal                   | 16日<br>●カレーライス (SかM)<br>●野菜のピクルス<br>※エネルギー S:425Kcal<br>M:641Kcal             | 17日<br>●メンチカツ<br>●ミニオムレツ<br>●切干大根煮<br>●冷奴<br>●ライス&味噌汁<br>※エネルギー 689Kcal                   | 18日<br>●黒糖食パン・クロワッサンS<br>●ハンバーグトマトソース<br>●コロッケ<br>●マカロニサラダ<br>●乳酸菌飲料&ポタージュ<br>※エネルギー 678Kcal | 19日<br>●さわらの西京焼<br>●春巻き<br>●厚揚げ&里芋煮<br>●納豆<br>●ライス&味噌汁<br>※エネルギー 751Kcal              |
| 22日<br>●ハンバーグトマトソース<br>●白身フライ<br>●ひじき大豆煮<br>●冷奴<br>●ライス&味噌汁<br>※エネルギー 731Kcal | 23日<br>●はいからうどん<br>●いなり寿司<br>●竹輪とつくね煮<br><br>※エネルギー 617Kcal                   | 24日<br>●全粒粉食パン・法蓮草パン<br>●チキントマトソース<br>●アジフライ<br>●ポテトサラダ<br>●乳酸菌飲料&ポタージュ<br>※エネルギー 674Kcal | 25日<br>●カレーライス (SかM)<br>●野菜のピクルス<br>※エネルギー S:425Kcal<br>M:641Kcal                            | 26日<br>●豆腐ハンバーグ甘酢<br>●タラ天<br>●大根煮&がんも煮<br>●納豆<br>●ライス&味噌汁<br>※エネルギー 664Kcal           |
| 29日<br>休み メンゴ<br>                                                             | 30日<br>●はいからそば<br>●いなり寿司<br>●竹輪とつくね煮<br><br>※エネルギー 574Kcal                    |                                                                                           |                                                                                              |                                                                                       |

からだに嬉しい  
朝ごはん！

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



<本事業は関西大学、関西大学校友会および関西大学教育後援会の協力のもと実施されています>・

# 2024年 4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

◎**凜風館にて販売**

**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<br>          | 2日<br> | 3日<br> | 4日<br> | 5日<br>●タルタルチキンカツ<br>●春巻き<br>●鶏の照りマヨ<br>●インゲン胡麻和え<br>●ライス<br>※エネルギー 825Kcal            |
| 8日<br>●野菜炒め<br>●サバの竜田揚げ<br>●法蓮草ナムル<br>●コロッケ<br>●ライス<br>※エネルギー 752Kcal                            | 9日<br>●ハンバーグトマトソース<br>●ハムカツ<br>●インゲン胡麻和え<br>●きんぴらごぼう<br>●ライス<br>※エネルギー 675Kcal          | 10日<br>●アジフライ<br>●鶏もも山椒焼き<br>●ほうれん草胡麻和え<br>●ひじき大豆煮<br>●ライス<br>※エネルギー 744Kcal            | 11日<br>●タルタルチキンカツ<br>●春巻き<br>●鶏の照りマヨ<br>●インゲン胡麻和え<br>●ライス<br>※エネルギー 825Kcal               | 12日<br>●白身魚フライ<br>●鶏のオニオンソース<br>●大根煮●ポテサラ<br>●ほうれん草胡麻和え<br>●ライス<br>※エネルギー 682Kcal     |
| 15日<br>●ハンバーグトマトソース<br>●ハムカツ<br>●インゲン胡麻和え<br>●きんぴらごぼう<br>●ライス<br>※エネルギー 675Kcal                  | 16日<br>●アジフライ<br>●鶏もも山椒焼き<br>●ほうれん草胡麻和え<br>●ひじき大豆煮<br>●ライス<br>※エネルギー 744Kcal            | 17日<br>●タルタルチキンカツ<br>●春巻き<br>●鶏の照りマヨ<br>●インゲン胡麻和え<br>●ライス<br>※エネルギー 825Kcal             | 18日<br>●白身魚フライ<br>●鶏のオニオンソース<br>●大根煮●ポテサラ<br>●ほうれん草胡麻和え<br>●ライス<br>※エネルギー 682Kcal         | 19日<br>●野菜炒め<br>●サバの竜田揚げ<br>●法蓮草ナムル<br>●コロッケ<br>●ライス<br>※エネルギー 752Kcal                |
| 22日<br>●アジフライ<br>●鶏もも山椒焼き<br>●ほうれん草胡麻和え<br>●ひじき大豆煮<br>●ライス<br>※エネルギー 744Kcal                     | 23日<br>●タルタルチキンカツ<br>●春巻き<br>●鶏の照りマヨ<br>●インゲン胡麻和え<br>●ライス<br>※エネルギー 825Kcal             | 24日<br>●白身魚フライ<br>●鶏のオニオンソース<br>●大根煮●ポテサラ<br>●ほうれん草胡麻和え<br>●ライス<br>※エネルギー 682Kcal       | 25日<br>●野菜炒め<br>●サバの竜田揚げ<br>●法蓮草ナムル<br>●コロッケ<br>●ライス<br>※エネルギー 752Kcal                    | 26日<br>●ハンバーグトマトソース<br>●ハムカツ<br>●インゲン胡麻和え<br>●きんぴらごぼう<br>●ライス<br>※エネルギー 675Kcal       |
| 29日<br>休み<br> | 30日<br>●白身魚フライ<br>●鶏のオニオンソース<br>●大根煮●ポテサラ<br>●ほうれん草胡麻和え<br>●ライス<br>※エネルギー 682Kcal       |      |      |  |

＜本事業は関西大学、関西大学校友会および関西大学教育後援会の協力のもと実施されています＞