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） 味噌汁	3種類 ※肉・魚類の焼物・揚物等	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・揚物等	小鉢1種類	乳酸菌飲料
◆カレーメニュー	甘口カレーライス （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
			●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	●全粒粉食パン・クロワッサン ●チキントマトソース ●アジフライ ●ポテトサラダ ●乳酸菌飲料＆ポタージュ ※エネルギー　706Kcal
5日	6日	7日	8日	9日
GW休み	GW休み	●甘口カレーライス（SかM） ●コロッケ ※エネルギー　S:544Kcal M:746 Kcal	●黒糖食パン・ほうれん草パン ●ハンバーグトマトソース ●白身フライ ●ポテトサラダ ●乳酸菌飲料＆ポタージュ ※エネルギー　632 Kcal	●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
12日	13日	14日	15日	16日
●豆腐ハンバーグ甘酢 ●タラ天 ●大根煮 ●冷奴 ●ライス＆味噌汁 ※エネルギー　668Kcal	●はいからうどん ●いなり寿司 ●竹輪とつくね煮 ※エネルギー　617　Kcal	●甘口カレーライス（SかM） ●コロッケ ※エネルギー　S:544Kcal M:746 Kcal	●黒糖食パン・人参パン ●メンチカツ ●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　587 Kcal	●さわらの西京焼 ●ハムカツ ●厚揚げ ●納豆 ●ライス＆味噌汁 ※エネルギー　725Kcal
19日	20日	21日	22日	23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	●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	●甘口カレーライス（SかM） ●コロッケ ※エネルギー　S:544Kcal M:746 Kcal	●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	●全粒粉食パン・クロワッサン ●チキントマトソース ●アジフライ ●ポテトサラダ ●乳酸菌飲料＆ポタージュ ※エネルギー　706Kcal
26日	27日	28日	29日	30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	●はいからうどん ●いなり寿司 ●竹輪とつくね煮 ※エネルギー　574 Kcal	●甘口カレーライス（SかM） ●コロッケ ※エネルギー　S:544Kcal M:746 Kcal	●チキントマトソース ●サバの竜田揚げ ●ひとくち煮 ●納豆 ●ライス＆味噌汁 ※エネルギー　755Kcal	●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　613Kcal

※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＞

2025年5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円甘口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

⊙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
			●ハンバーグトマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　758 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 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　714Kcal
5日	6日	7日	8日	9日
GW 	GW 	●ハンバーグトマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　758 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 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　714Kcal	●アジフライ ●春巻き ●ホウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　703Kcal
12日	13日	14日	15日	16日
●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ホウレンソウ胡麻和え ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　681 Kcal	●ハンバーグトマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　758 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 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　714Kcal	●アジフライ ●春巻き ●ホウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　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 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　843Kcal
19日	20日	21日	22日	23日
●ハンバーグトマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　758 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 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　714Kcal	●アジフライ ●春巻き ●ホウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　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 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　843Kcal	●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ホウレンソウ胡麻和え ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　681 Kcal
26日	27日	28日	29日	30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 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　714Kcal	●アジフライ ●春巻き ●ホウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　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 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　843Kcal	●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ホウレンソウ胡麻和え ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　681 Kcal	●ハンバーグトマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　758 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＞

2025年 5月 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
			●チキントマト煮 ●白身魚フライ ●切干大根煮 ●高野豆腐 ●ライス	●カレーハンバーグ ●ヒレカツ ●つくね煮 ●里芋煮 ●ライス
5日	6日	7日	8日	9日
祝日の為 休み メンゴ 	祝日の為 休み メンゴ 	●チキントマト煮 ●白身魚フライ ●切干大根煮 ●高野豆腐 ●ライス	●カレーハンバーグ ●ヒレカツ ●つくね煮 ●里芋煮 ●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
12日	13日	14日	15日	16日
●焼肉とんとん ●レンコン挟み揚げ ●いんげん胡麻 ●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 ●高野豆腐 ●ライス	●カレーハンバーグ ●ヒレカツ ●つくね煮 ●里芋煮 ●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	●焼肉とんとん ●レンコン挟み揚げ ●いんげん胡麻 ●きんぴらごぼう ●ライス
19日	20日	21日	22日	23日
●チキントマト煮 ●白身魚フライ ●切干大根煮 ●高野豆腐 ●ライス	●カレーハンバーグ ●ヒレカツ ●つくね煮 ●里芋煮 ●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	●焼肉とんとん ●レンコン挟み揚げ ●いんげん胡麻 ●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 ●高野豆腐 ●ライス
26日	27日	28日	29日	30日
●カレーハンバーグ ●ヒレカツ ●つくね煮 ●里芋煮 ●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	●焼肉とんとん ●レンコン挟み揚げ ●いんげん胡麻 ●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 ●高野豆腐 ●ライス	●カレーハンバーグ ●ヒレカツ ●つくね煮 ●里芋煮 ●ライス

＜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＞

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） 味噌汁	3種類 ※肉・魚類の焼物・揚物等	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・揚物等	小鉢1種類	乳酸菌飲料
◆カレーメニュー	甘口カレーライス （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、ご理解頂きます様お願い致します。

月	火	水	木	金
7日	8日	9日	10日	11日
●タラ天 ●ミニオムレツ ●ひじき大豆煮 ●冷奴 ●ライス＆味噌汁 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　656Ｋｃａｌ	●黒糖食パン・人参パン ●豆腐ハンバーグ甘酢 ●サバの竜田揚げ ●ポテトサラダ ●乳酸菌飲料＆ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　575Kcal	●甘口カレーライス（SかM） ●コロッケ ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　S:544Kcal M:746Kcal	●はいからうどん ●いなり寿司 ●ちくわ＆つくね煮 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　617Ｋｃａｌ	●さわらの西京焼 ●ハムカツ ●切干大根煮 ●納豆 ●ライス＆味噌汁 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　706Ｋｃａｌ
14日	15日	16日	17日	18日
●甘口カレーライス（SかM） ●コロッケ ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　S:544Kcal M:746Kcal	●はいからそば ●いなり寿司 ●ちくわ＆つくね煮 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　574Ｋｃａｌ	●ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾄﾏﾄｿｰｽ ●アジフライ ●大根煮 ●冷奴 ●ライス＆味噌汁 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　689Ｋｃａｌ	●全粒粉食ﾊﾟﾝ・クロワッサンS ●ハムカツ ●ミニオムレツ ●マカロニサラダ ●乳酸菌飲料＆ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　572Ｋｃａｌ	●豆腐ハンバーグ甘酢 ●春巻き ●厚揚げ ●納豆 ●ライス＆味噌汁 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　715Ｋｃａｌ
21日	22日	23日	24日	25日
●メンチカツ ●ミニオムレツ ●切干大根煮 ●冷奴 ●ライス＆味噌汁 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　690Ｋｃａｌ	●はいからうどん ●いなり寿司 ●ちくわ＆つくね煮 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　617Ｋｃａｌ	●甘口カレーライス（SかM） ●コロッケ ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　S:544Kcal M:746Kcal	●豆腐ハンバーグ甘酢 ●サバの竜田揚げ ●大根煮 ●納豆 ●ライス＆味噌汁 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　611Ｋｃａｌ	●全粒粉食ﾊﾟﾝ・ほうれん草パン ●チキントマトソース ●タラ天 ●マカロニサラダ ●乳酸菌飲料＆ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　644Ｋｃａｌ
28日	29日	30日		
●ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾄﾏﾄｿｰｽ ●白身フライ ●ひじき大豆煮 ●冷奴 ●ライス＆味噌汁 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　733Ｋｃａｌ	ＧＷ休み メンゴ 	●甘口カレーライス（SかM） ●コロッケ ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　S:544Kcal M:746Kcal		

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＞

2025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円甘口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
7日	8日	9日	10日	11日
●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ホウレンソウ胡麻和え ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　681 Kcal	●ハンバーグトマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　758 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 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　714Kcal	●アジフライ ●春巻き ●ホウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　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 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　843Kcal
14日	15日	16日	17日	18日
●ハンバーグトマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　758 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 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　714Kcal	●アジフライ ●春巻き ●ホウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　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 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　843Kcal	●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ホウレンソウ胡麻和え ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　681 Kcal
21日	22日	23日	24日	25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 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　714Kcal	●アジフライ ●春巻き ●ホウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　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 ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　843Kcal	●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ホウレンソウ胡麻和え ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　681 Kcal	●ハンバーグトマトソース ●ミートコロッケ ●マカロニサラダ ●きんぴらごぼう ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　758 Kcal
28日	29日	30日		
●アジフライ ●春巻き ●ホウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　703Kcal	祝日の為 休み メンゴ 	●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ホウレンソウ胡麻和え ●ライス ※ｴﾈﾙｷﾞｰ　681 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＞