



令和7年 🛮 🛈 月の献立 🧰



時間厳守でお願い致します。

ご注文は、74-201・202・203へ 当日の10:45まで 関西大学生活協同組合 飲食事業部

お釣りが必要な方は 注文時にお申し出ください。

ごはん大盛りは+50円 (白ご飯の場合+90kcal)

A H	**************************************	*	本	<u> •</u>	±
季節の変わり目に気を付 ①身体を温める食材を意識 さつま芋・レンコン・生姜 ②発酵食品で腸内環境を整 ヨーグルト・納豆・キムチ・・ ③抵抗力・免疫力を高めるできのこ類・さつま芋	をえる。 味噌	 1 ● 白ごはん サバの塩麹焼き 鶏肉のきのこトマトソース ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ハリハリ漬け 厚揚げ煮 682kcal 2.4g 	2 ● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● 厚揚げポーク ● ほうれん草胡麻和え ● ひじきの彩りナムル ● 高野豆腐 568kcal 2.9g	3 ● ひじき大豆ごはん ● チンジャオロース ● はちみつ味噌チキン ● さつま芋サラダ ● ほうれん草浸し ● きんぴらごぼう 706kcal 5.2g	4 ● 白ごはん ● サバ竜田の穂塩ソース ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 三色ナムル ● 白菜とツナのお浸し ● ひじき大豆煮 611kcal 2.8g
6 自ごはんタラの和風きのこあん豚肉と根菜の炒め煮	7 ● 白ごはん● サバの胡麻味噌焼き● 豚肉ときのこの塩炒め	8 ● 白ごはんサワラのタルタル焼き厚揚げポーク	9 白ごはん	10 ● 芋ごはん ● サバの塩麹焼き ● 鶏肉のきのこトマトソース	11 ● 白ごはん● チンジャオロース● はちみつ味噌チキン
明太子ポテトサラダプロッコリーの袖子胡椒和えひとくちがんも煮	かぼちゃと豆のサラダキャベツの梅和え切干大根煮	ほうれん草胡麻和えひじきの彩りナムル高野豆腐	ごぼうとひじきのサラダ胡瓜の酢の物里芋つくね煮	プロッコリーと大豆のピリ辛和えハリハリ漬け厚揚げ煮	● さつま芋サラダ● ほうれん草浸し● きんぴらごぼう
617kcal 2.9g 13	631kcal 3.0g 14 ● 白ごはん ● タラの和風きのこあん ● 豚肉と根菜の炒め煮	588kcal 2.9g 15	639kcal 3.5g 16 白ごはん サバの塩麹焼き 鶏肉のきのこトマトソース	659kcal 3.3g 17 ● わかめごはん ● サワラのタルタル焼き ● 厚揚げポーク	697kcal 3.8g 18 ● 白ごはん ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐の生姜きのこあん
三色ナムル白菜とツナのお浸しひじき大豆煮	明太子ポテトサラダプロッコリーの柚子胡椒和えひとくちがんも煮	かぼちゃと豆のサラダキャペツの梅和え切干大根素	ブロッコリーと大豆のピリ辛和えハリハリ漬け厚揚げ煮	ほうれん草胡麻和えひじきの彩りナムル高野豆腐	ごぼうとひじきのサラダ胡瓜の酢の物里芋つくね煮
611kcal 2.8g 20 自ごはん サバの胡麻味噌焼き 豚肉ときのこの塩炒め	617kcal 2.9g 21	631kcal 3.0g 22	682kcal 2.4g 23 ● 白ごはん ● チンジャオロース ● はちみつ味噌チキン	571kcal 3.2g 24 ● きのこごはん ● サバ竜田の葱塩ソース ● 鶏肉と道根のカレー炒め	591kcal 2.8g 25 ● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● 厚揚げポーク
かぼちゃと豆のサラダキャベツの梅和え切干大根煮	ごぼうとひじきのサラダ・ 胡瓜の酢の物・ 大根煮	明太子ポテトサラダブロッコリーの柚子胡椒和えひとくちがんも煮	さつま芋サラダほうれん草浸しきんびらごぼう	三色ナムル白菜とツナのお浸しひじき大豆煮	ほうれん草胡麻和えひじきの彩りナムル高野豆腐
631kcal 3.0g 27	591kcal 2.8g 28 ● 白ごはん ● チンジャオロース ● はちみつ味噌チキン	617kcal 2.9g 29	697kcal 3.8g 30 ○ 白ごはん ○ タラの和風きのこあん ○ 豚肉と根菜の炒め煮	620kcal 4.0g 31 ごま昆布ごはん サバの胡麻味噌焼き 豚肉ときのこの塩炒め	568kcal 2.9g
プロッコリーと大豆のピリ辛和えハリハリ漬け厚揚げ煮	● さつま芋サラダ● ほうれん草浸し● きんびらごぼう	三色ナムル白菜とツナのお浸しひじき大豆煮	明太子ポテトサラダブロッコリーの柚子胡椒和えひとくちがんも煮	かぼちゃと豆のサラダキャベツの梅和え切干大根煮	
682kcal 2.4g	697kcal 3.8g	611kcal 2.8g	617kcal 2.9g	637kcal 3.3g	1

ボリュームたっぷり 別メニューあります!

☆鶏唐コンビ弁当600円 986Kcal

☆生姜焼き弁当600円 837kcal

☆豚カツ弁当600円 950Kcal

☆カツ玉丼 490円 759Kcal

☆とり玉丼 490円 800Kcal

☆カレーライス 430円 593Kcal

☆750円弁当 前日14時までにご注文下さい



■お米は国産米を使用。

■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。