



管理栄養士の

バランス弁当 500円



令和7年11月の献立



時間厳守
をお願い致します。

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)

身体が冷えるこの季節は身体の内側から温めましょう！

温活食材

寒い地域で育つ食材は身体を温めてくれる傾向があります。
根菜類: さつまいも、レンコン、ごぼう、生姜、ニンニク
野菜: かぼちゃ、人参などの暖色系の野菜
香辛料: 唐辛子、胡椒
果物: リンゴなど寒い地域で育つ果物

温活によって期待できる効果

- ①免疫力up
- ②基礎代謝up
- ③自律神経のバランスが整う
- ④浮腫み解消

身体を温める行動

- ①朝食を食べる前に1杯の白湯を飲む
- ②自分に合った運動を毎日する。筋トレをする。
- ③カイロや湯たんぽを使う
- ④半身浴

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。

月		火		水		木		金		土	
<p>身体が冷えるこの季節は身体の内側から温めましょう！</p> <p>温活食材 寒い地域で育つ食材は身体を温めてくれる傾向があります。 根菜類: さつまいも、レンコン、ごぼう、生姜、ニンニク 野菜: かぼちゃ、人参などの暖色系の野菜 香辛料: 唐辛子、胡椒 果物: リンゴなど寒い地域で育つ果物</p> <p>温活によって期待できる効果 ①免疫力up ②基礎代謝up ③自律神経のバランスが整う ④浮腫み解消</p> <p>身体を温める行動 ①朝食を食べる前に1杯の白湯を飲む ②自分に合った運動を毎日する。筋トレをする。 ③カイロや湯たんぽを使う ④半身浴</p>											
<p>学祭の為、 11/1~11/4までお休みとなります。</p>											
3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15
● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉のきのこトマトソース	● 白ごはん ● サバの生姜風味焼き ● 豚肉と長芋の醤油炒め	● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉のきのこトマトソース	● 白ごはん ● チャプチェ ● 豆腐の和風あん	● きのこごはん ● タラの柚子胡椒あんかけ ● 好き煮炒め	● 白ごはん ● サバの生姜風味焼き ● 豚肉とイカの塩炒め	● 白ごはん ● サワラの味噌だれ ● 鶏肉と長芋の醤油炒め	● 白ごはん ● 豚スタミナ焼き ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース	● 白ごはん ● タラの柚子胡椒あんかけ ● 好き煮炒め	● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉のきのこトマトソース	● ひじき大豆ごはん ● チャプチェ ● 豆腐の和風あん	● 白ごはん ● サバ竜田の南蛮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め
● ブロッコリー胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐	● ブロッコリーのおかか和え ● 三色和え ● ひじき大豆煮	● ブロッコリー胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐	● さつまいもサラダ ● 赤色野菜のナムル ● きんぴらごぼう	● かぼちゃと豆のサラダ ● 海藻酢の物 ● ひとくちがんも煮	● 根菜と豆のサラダ ● ほうれん草浸し ● 切干大根煮	● 人参しりしり ● 白菜浸し ● 厚揚げ煮	● ブロッコリーのおかか和え ● 三色和え ● ひじき大豆煮	● かぼちゃと豆のサラダ ● 海藻酢の物 ● ひとくちがんも煮	● ブロッコリー胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐	● さつまいもサラダ ● 赤色野菜のナムル ● きんぴらごぼう	● 芋コロサラダ ● ほうれん草ナムル ● 大根煮
640kcal 2.7g	641kcal 2.4g	600kcal 3.3g	605kcal 1.8g	609kcal 4.5g	610kcal 3.1g	617kcal 2.2g	641kcal 2.4g	600kcal 3.3g	640kcal 2.7g	614kcal 3.2g	641kcal 3.3g
17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29
● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉のきのこトマトソース	● 白ごはん ● サワラの味噌だれ ● 鶏肉と長芋の醤油炒め	● 白ごはん ● サバの生姜風味焼き ● 豚肉とイカの塩炒め	● 白ごはん ● サバ竜田の南蛮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め	● 芋ごはん ● 豚スタミナ焼き ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース	● 白ごはん ● チャプチェ ● 豆腐の和風あん	● 白ごはん ● タラの柚子胡椒あんかけ ● 好き煮炒め	● 白ごはん ● サバの生姜風味焼き ● 豚肉とイカの塩炒め	● 白ごはん ● サワラの味噌だれ ● 鶏肉と長芋の醤油炒め	● 白ごはん ● 豚スタミナ焼き ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース	● ゆかりごはん ● サバ竜田の南蛮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め	● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉のきのこトマトソース
● ブロッコリー胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐	● 人参しりしり ● 白菜浸し ● 厚揚げ煮	● 根菜と豆のサラダ ● ほうれん草浸し ● 切干大根煮	● 芋コロサラダ ● ほうれん草ナムル ● 大根煮	● ブロッコリーのおかか和え ● 三色和え ● ひじき大豆煮	● さつまいもサラダ ● 赤色野菜のナムル ● きんぴらごぼう	● かぼちゃと豆のサラダ ● 海藻酢の物 ● ひとくちがんも煮	● 人参しりしり ● 白菜浸し ● 厚揚げ煮	● 人参しりしり ● 白菜浸し ● 厚揚げ煮	● ブロッコリーのおかか和え ● 三色和え ● ひじき大豆煮	● 芋コロサラダ ● ほうれん草ナムル ● 大根煮	● ブロッコリー胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐
640kcal 2.7g	617kcal 2.2g	610kcal 3.1g	641kcal 3.3g	618kcal 3.3g	605kcal 1.8g	600kcal 3.3g	610kcal 3.1g	617kcal 2.2g	641kcal 2.4g	643kcal 3.8g	640kcal 2.7g