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)	3種類	小鉢1種類	
	味噌汁	※肉・魚類の焼物・揚物等		
◆パンメニュー	パン2個(メニュー参照)	2種類	小鉢1種類	乳酸菌飲料
	ポタージュスープ	※肉・魚類の焼物・揚物等		
◆カレーメニュー	キーマカレーライス		コロッケ	A CONTRACTOR OF THE PROPERTY O
	(S or M)			9
◆うどん・そはメニュー	うどんorそば	いなり寿司	小鉢1種類	
	(メニュー参照)			Q. J.
	(メニュー参照)	V. 27/3 -1	'J 'PT' 1 1 1 1 1 1 1	G I

2025年11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。

2025年11月		ーユーを変更りる事も怨力	定されますが、ご理解頂き	まず様お願い致します。
月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
		●キーマカレー(SかM)	●さわらの西京焼	●黒糖食パン・人参パン
**/ F	= b\-	●コロッケ	●ハムカツ	●メンチカツ
	푈		●厚揚げ	●ミニオムレツ
	園祭		●納豆	●ポテトサラダ
		※エネルキー S:568Kcal	●ライス&味噌汁	●乳酸菌飲料&ポタージュ
			※エネルキー 725Kcal	※エネルキー 587 Kcal
10日	11日	12日	13日	14日
●豆腐ハンバーグ	●はいからうどん	●チキントマトソース	●全粒食パン・クロワッサンS	●キーマカレー (SかM)
●白身フライ	●いなりずし	●タラ天	●ハンバーグトマトソース	●コロッケ
●切干大根煮	●竹輪とつくね煮	●大根煮	●アジフライ	
●冷奴	((; (S)))	●納豆	●マカロニサラダ	
●ライス&味噌汁		●ライス&味噌汁	●乳酸菌飲料&ポタージュ	※エネルキー S:568Kcal
※エネルキー 742 Kcal	※エネルキー 617Kcal	※エネルキー 113 N C a	※エネル 606Kcal	M:782Kcal
17日	18日	19日	20日	21日
●春巻き	●はいからそば	●キーマカレー (SかM)	●チキントマトソース	●黒糖食パン・ほうれん草パン
●ミニオムレツ	●いなりずし	●コロッケ	●サバの竜田揚げ	●ハンバーグトマトソース
●ひじき大豆煮	●竹輪とつくね煮		●ひとくちがんも煮	●ハムカツ
●冷奴			●納豆	●ポテトサラダ
●ライス&味噌汁		※エネルキー S:568Kcal	●ライス&味噌汁	●乳酸菌飲料&ポタージュ
※エネル 693 Kcal	※エネルキー 574kcal	M:782Kcal		※エネル 611Kcal
24日	25日	26日	27日	28日
	●はいからうどん	●キーマカレー(SかM)	●豆腐ハンバーグ甘酢	●黒糖食パン・人参パン
	●いなりずし	●コロッケ	●タラ天	●メンチカツ
祝日休み メンゴ	●竹輪とつくね煮		●大根煮	●ミニオムレツ
	((1.00.1)		●納豆	●ポテトサラダ
		※エネルキー S:568Kcal	●ライス&味噌汁	●乳酸菌飲料&ポタージュ
W .	※エネルキー <u>617Kcal</u>	M:782Kcal	※エネルキー 631Kcal	※エネルキー 587 Kcal



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,関西大学教育後援会および、日本学生支援機構の協力のもと実施されています>

2025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、祝日授業除く

●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。

※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、こ埋解頂きまず様お願い致します。				
月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
*** () &\z	~~ (=1 &\z	●ハンバーグトマトソース	●豆腐ハンバーグ	●野菜炒め
学園祭	学園祭	●ミートコロッケ	●サバの竜田揚げ	●白身魚フライ
火ゴ	火ゴ	●マカロニサラダ	●ハムカツ●大根煮	●ポテトサラダ
		●きんぴらごぼう	●ホウレンソウ胡麻和え	●ひじき大豆煮
(30)	(30)	●ライス	●ライス	●ライス
6-0	60	※エネルキー 758 Kcal	※エネルキー 681 Kcal	※エネルキー 714Kcal
10日	11日	12日	13日	14日
●アジフライ	●ハンバーグトマトソース	●豆腐ハンバーグ	●野菜炒め	●タルタルチキンカツ
●春巻き	●ミートコロッケ	●サバの竜田揚げ	●白身魚フライ	●白身天
●ホウレンウナムル	●マカロニサラダ	●ハムカツ●大根煮	●ポテトサラダ	●肉団子甘酢
●シュウマイ	●きんぴらごぼう	●ホウレンソウ胡麻和え	●ひじき大豆煮	●インゲン胡麻和え
●ライス	●ライス	●ライス	●ライス	●ライス
※エネルキー 703Kcal	※エネルキー 758 Kcal	※エネルキー 681 Kcal	※エネルキー 714Kcal	※エネルキー 843Kcal
17日	18日	19日	20日	21日
●ハンバーグトマトソース	●豆腐ハンバーグ	●野菜炒め	●タルタルチキンカツ	●アジフライ
●ミートコロッケ	●サバの竜田揚げ	●白身魚フライ	●白身天	●春巻き
●マカロニサラダ	●ハムカツ●大根煮	●ポテトサラダ	●肉団子甘酢	●ホウレンウナムル
●きんぴらごぼう	●ホウレンソウ胡麻和え	●ひじき大豆煮	●インゲン胡麻和え	●シュウマイ
●ライス	●ライス	●ライス	●ライス	●ライス
※エネルキー 758 Kcal	※エネルキー 681 Kcal	※エネルキー 714Kcal	※エネルキ"ー 843Kcal	※エネルキ"ー 703Kcal
24日	25日	26日	27日	[28日
祝日の為	●野菜炒め	●タルタルチキンカツ	●アジフライ	●ハンバーグトマトソース
休み	●白身魚フライ	●白身天	●春巻き	●ミートコロッケ
火ゴ	●ポテトサラダ	●肉団子甘酢	●ホウレンウナムル	●マカロニサラダ
	●ひじき大豆煮	●インゲン胡麻和え	●シュウマイ	●きんぴらごぼう
(30)	●ライス	●ライス	●ライス	●ライス
~	※エネルキー 714Kcal	※エネルキ"ー 843Kcal	※エネルキー 703Kcal	※エネルキー 758 Kcal

<本事業は関西大学、関西大学校友会,関西大学教育後援会 および、日本学生支援機構の協力のもと実施されています>



高槻100円弁当メニュー



関大生先着数量限定販売!

【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
3日	4日	5日	6日	7日
		●おろしハンバーグ	●豚カツ	●グリルチキン
		●れんこん挟み揚げ	●塩豚ソテー	●春巻き
		●きんびらごぼう	●ちくわ煮	●里芋煮煮
お休み	お休み	●ひじき煮	●ほうれん草浸し	●高野豆腐
		●ライス	●ライス	●ライス
10日	11日	12日	13日	14日
●焼肉トントン	●おろしハンバーグ	●豚カツ	●グリルチキン	●焼肉トントン
●サバの竜田あげ	●れんこん挟み揚げ	●塩豚ソテー	●春巻き	●サバの竜田あげ
●つくね煮	●きんびらごぼう	●ちくわ煮	●里芋煮煮	●つくね煮
●切干大根煮	●ひじき煮	●ほうれん草浸し	●高野豆腐	●切干大根煮
●ライス	●ライス	●ライス	●ライス	●ライス
17日	18日	19日	20日	21日
●おろしハンバーグ	●豚カツ	●グリルチキン	●焼肉トントン	●おろしハンバーグ
●れんこん挟み揚げ	●塩豚ソテー	●春巻き	●サバの竜田あげ	●れんこん挟み揚げ
●きんびらごぼう	●ちくわ煮	●里芋煮煮	●つくね煮	●きんびらごぼう
●ひじき煮	●ほうれん草浸し	●高野豆腐	●切干大根煮	●ひじき煮
●ライス	●ライス	●ライス	●ライス	●ライス
24日	25日	26日	27日	28日
	●グリルチキン	●焼肉トントン	●おろしハンバーグ	●豚カツ
	●春巻き	●サバの竜田あげ	●れんこん挟み揚げ	●塩豚ソテー
	●里芋煮煮	●つくね煮	●きんびらごぼう	●ちくわ煮
お休み	●高野豆腐	●切干大根煮	●ひじき煮	●ほうれん草浸し
	●ライス	●ライス	●ライス	●ライス

<本事業は関西大学、関西大学校友会,関西大学教育後援会 および、日本学生支援機構の協力のもと実施されています>