

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) 味噌汁	3種類 ※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) ポタージュスープ	2種類 ※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	キーマカレーライス (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。

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
学園祭		●キーマカレー (SかM) ●コロッケ ※エネルギー S:568Kcal M:782Kcal	●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	●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
		10日	11日	12日
●豆腐ハンバーグ ●白身フライ ●切干大根煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 742 Kcal	●はいからうどん ●いなりずし ●竹輪とつくね煮 ※エネルギー 617Kcal	●チキントマトソース ●タラ天 ●大根煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 719 Kcal	●全粒食パン・クロワッサンS ●ハンバーグトマトソース ●アジフライ ●マカロニサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 606Kcal	●キーマカレー (SかM) ●コロッケ ※エネルギー S:568Kcal M:782Kcal
17日	18日	19日	20日	21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	●はいからそば ●いなりずし ●竹輪とつくね煮 ※エネルギー 574Kcal	●キーマカレー (SかM) ●コロッケ ※エネルギー S:568Kcal M:782Kcal	●チキントマトソース ●サバの竜田揚げ ●ひとくちがんも煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 700 Kcal	●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 611Kcal
24日	25日	26日	27日	28日
祝日休み メンゴ 	●はいからうどん ●いなりずし ●竹輪とつくね煮 ※エネルギー 617Kcal	●キーマカレー (SかM) ●コロッケ ※エネルギー S:568Kcal M:782Kcal	●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	●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



※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、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

◎**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
3日 学園祭 メンゴ 	4日 学園祭 メンゴ 	5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 ※エネルギー 758 Kcal	6日 ●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ハウレンソウ胡麻和え ●ライス ※エネルギー 681 Kcal	7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 ※エネルギー 714Kcal
10日 ●アジフライ ●春巻き ●ハウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※エネルギー 703Kcal	11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 ※エネルギー 758 Kcal	12日 ●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ハウレンソウ胡麻和え ●ライス ※エネルギー 681 Kcal	13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 ※エネルギー 714Kcal	14日 ●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 ※エネルギー 843Kcal
17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 ※エネルギー 758 Kcal	18日 ●豆腐ハンバーグ ●サバの竜田揚げ ●ハムカツ●大根煮 ●ハウレンソウ胡麻和え ●ライス ※エネルギー 681 Kcal	19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 ※エネルギー 714Kcal	20日 ●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 ※エネルギー 843Kcal	21日 ●アジフライ ●春巻き ●ハウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※エネルギー 703Kcal
24日 祝日の為 休み メンゴ 	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 ※エネルギー 714Kcal	26日 ●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 ※エネルギー 843Kcal	27日 ●アジフライ ●春巻き ●ハウレンウナムル ●シュウマイ ●ライス ※エネルギー 703Kcal	28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 ※エネルギー 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＞

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