管理栄養士の

バランス弁当 500円

令和6年 3月の献立





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

時間厳守
でお願い致します。

ごはん大盛りは+50円
（白ご飯の場合+90kcal）

月	火	水	木	金	土
● 春野菜 ● 春野菜は寒さがまだ厳しい時期に芽を出し、成長する為に必要な栄養素が豊富に溜めこまれています。 苦みがあるものが多いですが、この苦み成分（植物性アルカロイド）は体内の老廃物や毒素を排出するデトックス効果があります。 また、ビタミン・ミネラルも豊富に含まれているので、免疫力アップや疲労回復の効果も期待できます。 **アスパラ** アスパラギン酸…免疫力up、疲労回復 ルチン…動脈硬化予防 **たけのこ** 不溶性食物繊維…便秘予防 カリウム…むくみ改善 **春キャベツ** ビタミンC…免疫力up、美肌効果 ビタミンU…胃粘膜の修復 **新じゃがいも** ナイアシン…肌の潤い効果 ビタミンC…免疫力up、美肌効果 **新玉葱** ビタミンB1…糖質をエネルギーに変え、身体を元気にする。 アリシン…疲労回復 硫化アリル…血液をサラサラにする				1 ● ひじき大豆ごはん ● 豚肉とイカの塩炒め ● 鶏肉の香草パン粉焼き ● ブロッコリーのおかか和え ● 赤色野菜のナムル ● 高野豆腐 678kcal 4.2g	2 お休み
4 ● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● かぼちゃと豆のサラダ ● 海藻酢の物 ● きんぴらごぼう 674kcal 3.5g	5 ● 白ごはん ● カレイの五目あんかけ ● 厚揚げポーク ● 明太子ポテトサラダ ● ほうれん草胡麻和え ● ひじき大豆煮 620kcal 2.3g	6 ● 白ごはん ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 ● 豆腐の和風あん ● さつま芋サラダ ● ブロッコリー胡麻和え ● 大根煮 609kcal 2.1g	7 ● 白ごはん ● サワラの味噌マヨ焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 長芋の梅風味 ● 三色ナムル ● ひとくちがんも煮 663kcal 3.5g	8 ● 芋ごはん ● サバ竜田の葱塩ソース ● 鶏肉ときのこのトマトソース ● ごぼうとひじきのサラダ ● キャベツの昆布和え ● 切干大根煮 665kcal 4.5g	9 お休み
11 ● 白ごはん ● 豚肉とイカの塩炒め ● 鶏肉の香草パン粉焼き ● ブロッコリーのおかか和え ● 赤色野菜のナムル ● 高野豆腐 669kcal 2.8g	12 ● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● かぼちゃと豆のサラダ ● 海藻酢の物 ● きんぴらごぼう 674kcal 3.5g	13 ● 白ごはん ● カレイの五目あんかけ ● 厚揚げポーク ● 明太子ポテトサラダ ● ほうれん草胡麻和え ● ひじき大豆煮 620kcal 2.3g	14 ● 白ごはん ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 ● 豆腐の和風あん ● さつま芋サラダ ● ブロッコリー胡麻和え ● 大根煮 609kcal 2.1g	15 ● わかめごはん ● サワラの味噌マヨ焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 長芋の梅風味 ● 三色ナムル ● ひとくちがんも煮 666kcal 3.8g	16 お休み
18 ● 白ごはん ● サバ竜田の葱塩ソース ● 鶏肉ときのこのトマトソース ● ごぼうとひじきのサラダ ● キャベツの昆布和え ● 切干大根煮 688kcal 3.6g	19 お休み	20 春分の日 お休み	21 ● 白ごはん ● 豚肉とイカの塩炒め ● 鶏肉の香草パン粉焼き ● ブロッコリーのおかか和え ● 赤色野菜のナムル ● 高野豆腐 669kcal 2.8g	22 ● ごま昆布ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● かぼちゃと豆のサラダ ● 海藻酢の物 ● きんぴらごぼう 680kcal 3.8g	23 お休み
25 ● 白ごはん ● 豚肉とイカの塩炒め ● 鶏肉の香草パン粉焼き ● ブロッコリーのおかか和え ● 赤色野菜のナムル ● 高野豆腐 669kcal 2.8g	26 ● 白ごはん ● サワラの味噌マヨ焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 長芋の梅風味 ● 三色ナムル ● ひとくちがんも煮 663kcal 3.5g	27 ● 白ごはん ● サバ竜田の葱塩ソース ● 鶏肉ときのこのトマトソース ● ごぼうとひじきのサラダ ● キャベツの昆布和え ● 切干大根煮 688kcal 3.6g	28 ● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● かぼちゃと豆のサラダ ● 海藻酢の物 ● きんぴらごぼう 674kcal 3.5g	29 ● ゆかりごはん ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 ● 豆腐の和風あん ● さつま芋サラダ ● ブロッコリー胡麻和え ● 大根煮 611kcal 2.6g	30 お休み

ボリュームたっぷり別メニューあります！
500円メニューのみ
「管理栄養士のバランス弁当」回数券
ご利用できます。

☆鶏唐コンビ弁当
500円 950Kcal
☆生姜焼き弁当
500円 800kcal
☆豚カツ弁当
500円 899Kcal
☆カツ玉丼
450円 768Kcal
☆とり玉丼
450円 801Kcal
☆カレーライス
430円 593Kcal

☆750円弁当
前日までにご注文下さい



■お米は滋賀県産近江米を使用。
■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。