

管理栄養士の
バランス弁当 500円

令和6年5月の献立



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

時間厳守
をお願い致します。

ごはん大盛りは+50円
(白ご飯の場合+90kcal)

月	火	水	木	金	土
<p>● お茶 ●</p> <p>お茶が1番美味しい時期はその年の最初に発芽した新芽を包み取られた「新茶」です。立春を1日目と数え、88日目にあたる日を八十八夜と言います。新茶の収穫時期がピークとなります。新茶を飲むと1年間無病息災で過ごせるとも言い伝えられています。</p> 	<p>1 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワラの和風あんかけ ● 豚肉とごぼうの金平風 <ul style="list-style-type: none"> ● 明太子ポテトサラダ ● ブロッコリーのおかか和え ● ひとくちがんと煮 <p>654kcal 3.1g</p>	<p>2 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバの塩麹焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め <ul style="list-style-type: none"> ● ブロッコリー胡麻和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 <p>626kcal 2.8g</p>	<p>3</p> <p>お休み</p> 	<p>4</p> <p>お休み</p> <p>みどりの日</p>	
<p>6</p> <p>お休み</p> 	<p>7 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバ竜田の葱塩ソース ● 鶏肉ときのこのトマトソース <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草浸し ● 紅白なます ● 里芋つくね煮 <p>679kcal 3.2g</p>	<p>8 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワラの西京焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃと豆のサラダ ● 三色ナムル ● 大根煮 <p>629kcal 3.5g</p>	<p>9 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● カレイと野菜のカレー風味 ● 豚肉とイカ塩炒め <ul style="list-style-type: none"> ● ごぼうとひじきのサラダ ● 海苔酢の物 ● 切干大根煮 <p>615kcal 3.8g</p>	<p>10 ● 枝豆ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チンジャオロース ● はちみつ味噌チキン <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草胡麻和え ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう <p>674kcal 5.2g</p>	<p>11 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉の高菜炒め ● 豆腐のそぼろあん <ul style="list-style-type: none"> ● 芋コロサラダ ● 赤色野菜のナムル ● ひじき大豆煮 <p>607kcal 2.4g</p>
<p>13 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワラの和風あんかけ ● 豚肉とごぼうの金平風 <ul style="list-style-type: none"> ● 明太子ポテトサラダ ● ブロッコリーのおかか和え ● ひとくちがんと煮 <p>654kcal 3.1g</p>	<p>14 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チンジャオロース ● はちみつ味噌チキン <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草胡麻和え ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう <p>679kcal 4.1g</p>	<p>15 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバの塩麹焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め <ul style="list-style-type: none"> ● ブロッコリー胡麻和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 <p>626kcal 2.8g</p>	<p>16 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワラの西京焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃと豆のサラダ ● 三色ナムル ● 大根煮 <p>629kcal 3.5g</p>	<p>17 ● ゆかりごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● カレイと野菜のカレー風味 ● 豚肉とイカ塩炒め <ul style="list-style-type: none"> ● ごぼうとひじきのサラダ ● 海苔酢の物 ● 切干大根煮 <p>617kcal 4.3g</p>	<p>18 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバ竜田の葱塩ソース ● 鶏肉ときのこのトマトソース <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草浸し ● 紅白なます ● 里芋つくね煮 <p>679kcal 3.2g</p>
<p>20 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉の高菜炒め ● 豆腐のそぼろあん <ul style="list-style-type: none"> ● 芋コロサラダ ● 赤色野菜のナムル ● ひじき大豆煮 <p>607kcal 2.4g</p>	<p>21 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバの塩麹焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め <ul style="list-style-type: none"> ● ブロッコリー胡麻和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 <p>626kcal 2.8g</p>	<p>22 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● カレイと野菜のカレー風味 ● 豚肉とイカ塩炒め <ul style="list-style-type: none"> ● ごぼうとひじきのサラダ ● 海苔酢の物 ● 切干大根煮 <p>615kcal 3.8g</p>	<p>23 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワラの和風あんかけ ● 豚肉とごぼうの金平風 <ul style="list-style-type: none"> ● 明太子ポテトサラダ ● ブロッコリーのおかか和え ● ひとくちがんと煮 <p>654kcal 3.1g</p>	<p>24 ● だけのごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワラの西京焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃと豆のサラダ ● 三色ナムル ● 大根煮 <p>579kcal 4.7g</p>	<p>25 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チンジャオロース ● はちみつ味噌チキン <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草胡麻和え ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう <p>679kcal 4.1g</p>
<p>27 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバの塩麹焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め <ul style="list-style-type: none"> ● ブロッコリー胡麻和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 <p>626kcal 2.8g</p>	<p>28 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉の高菜炒め ● 豆腐のそぼろあん <ul style="list-style-type: none"> ● 芋コロサラダ ● 赤色野菜のナムル ● ひじき大豆煮 <p>607kcal 2.4g</p>	<p>29 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チンジャオロース ● はちみつ味噌チキン <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草胡麻和え ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう <p>679kcal 4.1g</p>	<p>30 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバ竜田の葱塩ソース ● 鶏肉ときのこのトマトソース <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草浸し ● 紅白なます ● 里芋つくね煮 <p>679kcal 3.2g</p>	<p>31 ● 山菜ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワラの和風あんかけ ● 豚肉とごぼうの金平風 <ul style="list-style-type: none"> ● 明太子ポテトサラダ ● ブロッコリーのおかか和え ● ひとくちがんと煮 <p>638kcal 4.8g</p>	<p>テアニン (新茶にはたくさん含まれています)</p> <p>茶葉に含まれるうまみ成分 リラックス効果あり！</p>

**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。