





守漁間部 でお願い致します。 ご注文は、74-201・202・203へ ≝<sub>8</sub>010:45≢€ 関西大学生活協同組合 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!

4

### 温活食材

3

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:さつま芋、レンコン、ごぼう、牛姜、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

- 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。

7 • きのこごはん

● 海藻酢の物

21 • 芋ごはん

ひじき大豆煮

28 • ゆかりごはん

好き煮炒め

14 • ひじき大豆ごはん

かぼちゃと豆のサラダ

- ③カイロや湯たんぽを使う
- 4半身浴

ボリョ	ィーム	たっ	384	
別×:		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

前日14時までにご注文下さい

☆750円弁当

- ①免疫力up
- ②基礎代謝up

### 5 自ごはん

- サワラの蒲焼
- 鶏肉のきのこトマトソース
- プロッコリー胡麻和え
- キャベツの昆布和え
- 高野豆腐

### 6 ● 白ごはん

- チャプチェ 豆腐の和風あん

605kcal 1.8g

鶏肉のきのこトマトソース

- さつま芋サラダ
- 赤色野菜のナムル
- きんぴらごぼう

サワラの蒲焼

プロッコリー胡麻和え

キャベツの昆布和え

13 • 白ごはん

### ひとくちがんも煮 609kcal 4.5g

夕ラの柚子胡椒あんかけ

### 610kcal 3.1g

根菜と豆のサラダ

ほうれん草浸し

15 • 白ごはん

• 芋コロサラダ

• 切干大根煮

8 ● 白ごはん

サバの生姜風味焼き

豚肉とイカの塩炒め

- チャプチェ サバ竜田の南蛮
- 豆腐の和風あん 豚肉と大豆のカレー炒め
- さつま芋サラダ
- 赤色野菜のナムル

614kcal 3.2g

豚スタミナ焼き

- ほうれん草ナムル
- きんぴらごぼう ● 大根煮

## 641kcal 3.3g

- 22 白ごはん
- チャプチェ
- 鶏肉と野菜のスイートチリソース 豆腐の和風あん。
  - さつま芋サラダ
- プロッコリーのおかか和え • 三色和え
  - 赤色野菜のナムル
  - きんぴらごぼう

29 🔹 白ごはん

サワラの薄焼

鶏肉のきのこトマトソース

#### 605kcal 1.8g

合があります。ご了承下さい。 ■食品衛生上、涼しい場所に

■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

■お米は国産米を使用。

- 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。

### 学祭の為、 11/1~11/4までお休みとなります。

- - 12 🌘 白ごはん
    - タラの柚子胡椒あんかけ

640kcal 2.7g

- 好き煮炒め
- 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

610kcal 3.1g

サワラの味噌だれ。

ほうれん草浸し

● 切干大根煮

26 🌘 白ごはん

#### 600kcal 3.3g 640kcal 2.7g

- 19 💿 白ごはん 20 • 白ごはん
  - サバの生姜風味焼き サバ竜田の南蛮
    - 豚肉と大豆のカレー炒め

• 高野豆腐

- 豚肉とイカの塩炒め
  - 芋コロサラダ
  - ほうれん草ナムル
  - 大根煮

  - 641kcal 3.3g

  - 27 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
  - プロッコリーのおかか和え

  - 三角和え
  - ひじき大豆煮
    - 641kcal 2.4g
- サバ竜田の南蛮 豚肉と大豆のカレー炒め
- 芋コロサラダ

618kcal 3.3g

- ほうれん草ナムル
- 大根煮
  - 643kcal 3.8g
- - プ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

# 10 🌘 白ごはん サワラの味噌だれ 鶏肉と長芋の醤油炒め 人参しりしり ● 白菜浸し • 厚揚げ煮 617kcal 2.2g 17 🌘 白ごはん サワラの蒲焼 鶏肉のきのこトマトソース プ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 24 • 白ごはん タラの柚子胡椒あんかけ 好き煮炒め かぼちゃと豆のサラダ ● 海藻酢の物 ひとくちがんも煮 600kcal 3.3g

- 11 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
  - プロッコリーのおかか和え
- 三色和え
- ひじき大豆煮

### 641kcal 2.4g

- 18 白ごはん サワラの味噌だれ
  - 鶏肉と長芋の醤油炒め
- 人参しりしり
- 白菜浸し
- 厚揚げ煮
  - 617kcal 2.2g
- 25 白ごはん サバの生姜風味焼き
  - 豚肉とイカの塩炒め
  - 根菜と豆のサラダ
  - ほうれん草浸し
  - 切干大根煮 610kcal 3.1g
- 鶏肉と長芋の醤油炒め 人参しりしり
  - 白菜浸し ● 厚揚げ煮
    - 617kcal 2.2g





令和7年 10月の献立



時間厳守 でお願い致します。

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)

A	*	*	本	<b>±</b>	±
季節の変わり目に気を付けたい食事のポイント   ①身体を温める食材を意識して食べる。 さつま芋・レンコン・生姜 ②発酵食品で腸内環境を整える。 ヨーグルト・納豆・キムチ・味噌 ③抵抗力・免疫力を高める食事を!		<ul><li>1 ● 白ごはん</li><li>サバの塩麹焼き</li><li>鶏肉のきのこトマトソース</li></ul>	<ul><li>2 ● 白ごはん</li><li>● サワラのタルタル焼き</li><li>● 厚揚げポーク</li></ul>	3 ● ひじき大豆ごはん ● チンジャオロース ● はちみつ味噌チキン	4 ● 白ごはん ● サバ竜田の葱塩ソース ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め
		<ul><li>ブロッコリーと大豆のピリ辛和え</li><li>ハリハリ漬け</li><li>厚揚げ煮</li></ul>	<ul><li>ほうれん草胡麻和え</li><li>ひじきの彩りナムル</li><li>高野豆腐</li></ul>	<ul><li>さつま芋サラダ</li><li>ほうれん草浸し</li><li>きんぴらごぼう</li></ul>	<ul><li>三色ナムル</li><li>白菜とツナのお浸し</li><li>ひじき大豆煮</li></ul>
きのこ類・さつま芋	RAG.	682kcal 2.4g	568kcal 2.9g	706kcal 5.2g	611kcal 2.8g
6 • 白ごはん • タラの和風きのこあん • 豚肉と根菜の炒め煮	7 ● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 豚肉ときのこの塩炒め	8 ● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● 厚揚げポーク	9 白ごはん	10 ● 芋ごはん ● サバの塩麹焼き ● 鶏肉のきのこトマトソース	11 ● 白ごはん ● チンジャオロース ● はちみつ味噌チキン
<ul><li>明太子ポテトサラダ</li><li>プロッコリーの柚子胡椒和え</li><li>ひとくちがんも煮</li></ul>	<ul><li>かぼちゃと豆のサラダ</li><li>キャベツの梅和え</li><li>切干大根煮</li></ul>	<ul><li>ほうれん草胡麻和え</li><li>ひじきの彩りナムル</li><li>高野豆腐</li></ul>	<ul><li>ごぼうとひじきのサラダ</li><li>胡瓜の酢の物</li><li>里芋つくね煮</li></ul>	<ul><li>ブロッコリーと大豆のピリ辛和え</li><li>ハリハリ漬け</li><li>厚揚げ煮</li></ul>	<ul><li>さつま芋サラダ</li><li>ほうれん草浸し</li><li>きんびらごぼう</li></ul>
617kcal 2.9g 13	631kcal 3.0g  14 ○ 白ごはん  ○ タラの和風きのこあん  ○ 豚肉と根菜の炒め煮	588kcal 2.9g 15 ● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 豚肉ときのこの塩炒め	639kcal 3.5g 16 白ごはん サバの塩麹焼き 鶏肉のきのこトマトソース	659kcal 3,3g 17	697kcal 3.8g  18 ● 白ごはん ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐の生姜きのこあん
<ul><li>● 三色ナムル</li><li>● 白菜とツナのお浸し</li><li>● ひじき大豆煮</li></ul>	<ul><li>明太子ポテトサラダ</li><li>プロッコリーの柚子胡椒和え</li><li>ひとくちがんも煮</li></ul>	<ul><li>かぼちゃと豆のサラダ</li><li>キャベツの梅和え</li><li>切干大根素</li></ul>	<ul><li>ブロッコリーと大豆のピリ辛和え</li><li>ハリハリ漬け</li><li>厚揚げ煮</li></ul>	<ul><li>ほうれん草胡麻和え</li><li>ひじきの彩りナムル</li><li>高野豆腐</li></ul>	<ul><li>ごぼうとひじきのサラダ</li><li>胡瓜の酢の物</li><li>里芋つくね煮</li></ul>
611kcal 2.8g 20	617kcal 2.9g  21 ● 白ごはん ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐の生姜きのこあん	631kcal 3.0g  22	682kcal 2.4g 23 白ごはん チンジャオロース はちみつ味噌チキン	571kcal 3.2g 24 ● きのこごはん ● サバ竜田の葱塩ソース ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め	591kcal 2.8g 25 白ごはん サワラのタルタル焼き 厚揚げポーク
<ul><li>かぼちゃと豆のサラダ</li><li>キャペツの梅和え</li><li>切干大根素</li></ul>	<ul><li>ごぼうとひじきのサラダ</li><li>胡瓜の酢の物</li><li>大根煮</li></ul>	<ul><li>明太子ポテトサラダ</li><li>ブロッコリーの柚子胡椒和え</li><li>ひとくちがんも煮</li></ul>	<ul><li>● さつま芋サラダ</li><li>● ほうれん草浸し</li><li>● きんぴらごぼう</li></ul>	<ul><li>三色ナムル</li><li>白菜とツナのお浸し</li><li>ひじき大豆煮</li></ul>	<ul><li>ほうれん草胡麻和え</li><li>ひじきの彩りナムル</li><li>高野豆腐</li></ul>
631kcal 3.0g 27	591kcal 2.8g 28 白ごはん チンジャオロース	617kcal 2.9g 29	697kcal 3.8g 30 e 白ごはん	620kcal 4.0g 31 cま昆布ごはん サバの胡麻味噌焼き	568kcal 2.9g
<ul><li>鶏肉のきのこトマトソース</li><li>ブロッコリーと大豆のピリ辛和え</li><li>ハリハリ漬け</li></ul>	<ul><li>はちみつ味噌チキン</li><li>さつま芋サラダ</li><li>ぼうれん草浸し</li></ul>	<ul><li>鶏肉と蓮根のカレー炒め</li><li>三色ナムル</li><li>白菜とツナのお浸し</li></ul>	<ul><li>豚肉と根菜の炒め煮</li><li>明太子ポテトサラダ</li><li>プロッコリーの柚子胡椒和え</li></ul>	<ul><li>豚肉ときのこの塩炒め</li><li>かぼちゃと豆のサラダ</li><li>キャベツの梅和え</li></ul>	<b>(3)</b>
● 厚揚げ煮 682kcal 2.4g	● きんぴらごぼう 697kcal 3.8g	<ul><li>ひじき大豆煮</li><li>611kcal 2.8g</li></ul>	<ul><li>ひとくちがんも煮</li><li>617kcal 2.9g</li></ul>	● 切干大根煮 637kcal 3,3g	

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

☆豚力ツ弁当

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。