



管理栄養士の

バランス弁当 500円



令和7年**12**月の献立



時間厳守
をお願い致します。

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)

月	火	水	木	金	土
1 ● 白ごはん ● チンジャオロース ● 豆腐の生姜きのこあん ● かぼちゃとりんごのサラダ ● 三色ナムル ● ひじき大豆煮 576kcal 2.4g	2 ● 白ごはん ● サバ塩焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 ● ごぼうとひじきのサラダ ● 赤色野菜のナムル ● 大根煮 575kcal 2.0g	3 ● 白ごはん ● タラの南蛮 ● 豚キャベツ炒め ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 切干大根と小松菜のナムル ● 厚揚げ煮 606kcal 2.0g	4 ● 白ごはん ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● チキンの天ぷら甘酢 ● いんげん胡麻和え ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう 650kcal 2.3g	5 ● 芋ごはん ● サワラの和風あんかけ ● 豚肉と根菜の炒め煮 ● 胡瓜の酢の物 ● 白菜とツナのお浸し ● 切干大根煮 553kcal 4.7g	6 ● 白ごはん ● サバ竜田の野菜あんかけ ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● 明太子ポテトサラダ ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 高野豆腐 642kcal 2.7g
8 ● 白ごはん ● サバ塩焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 ● ごぼうとひじきのサラダ ● 赤色野菜のナムル ● 大根煮 575kcal 2.0g	9 ● 白ごはん ● サワラの和風あんかけ ● 豚肉と根菜の炒め煮 ● 胡瓜の酢の物 ● 白菜とツナのお浸し ● 切干大根煮 576kcal 3.8g	10 ● 白ごはん ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● チキンの天ぷら甘酢 ● いんげん胡麻和え ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう 650kcal 2.3g	11 ● 白ごはん ● タラの南蛮 ● 豚キャベツ炒め ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 切干大根と小松菜のナムル ● 厚揚げ煮 606kcal 2.0g	12 ● ごぼうごはん ● サバ竜田の野菜あんかけ ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● 明太子ポテトサラダ ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 高野豆腐 620kcal 4.0g	13 ● 白ごはん ● チンジャオロース ● 豆腐の生姜きのこあん ● かぼちゃとりんごのサラダ ● 三色ナムル ● ひじき大豆煮 576kcal 2.4g
15 ● 白ごはん ● サワラの和風あんかけ ● 豚肉と根菜の炒め煮 ● 胡瓜の酢の物 ● 白菜とツナのお浸し ● 切干大根煮 576kcal 3.8g	16 ● 白ごはん ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● チキンの天ぷら甘酢 ● いんげん胡麻和え ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう 650kcal 2.3g	17 ● 白ごはん ● サバ竜田の野菜あんかけ ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● 明太子ポテトサラダ ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 高野豆腐 642kcal 2.7g	18 ● 白ごはん ● チンジャオロース ● 豆腐の生姜きのこあん ● かぼちゃとりんごのサラダ ● 三色ナムル ● ひじき大豆煮 576kcal 2.4g	19 ● ひじき大豆ごはん ● タラの南蛮 ● 豚キャベツ炒め ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 切干大根と小松菜のナムル ● 厚揚げ煮 615kcal 3.4g	20 ● 白ごはん ● サバ塩焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 ● ごぼうとひじきのサラダ ● 赤色野菜のナムル ● 大根煮 575kcal 2.0g
22 ● 白ごはん ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● チキンの天ぷら甘酢 ● いんげん胡麻和え ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう 650kcal 2.3g	23 ● 白ごはん ● タラの南蛮 ● 豚キャベツ炒め ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 切干大根と小松菜のナムル ● 厚揚げ煮 606kcal 2.0g	24 ● 白ごはん ● チンジャオロース ● 豆腐の生姜きのこあん ● かぼちゃとりんごのサラダ ● 三色ナムル ● ひじき大豆煮 576kcal 2.4g	25 ● 白ごはん ● サバ竜田の野菜あんかけ ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● 明太子ポテトサラダ ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 高野豆腐 642kcal 2.7g	26	27

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

☆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。

12月26日(金)～1月6日(火)まで
冬季休業となります。
来年も宜しく願い申し上げます。





月												火												水												木												金												土																																																											
身体が冷えるこの季節は身体の内側から温めましょう！																																																																								1																																															
温活食材 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、生姜、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 ①免疫力up ②基礎代謝up 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。 ③カイロや湯たんぽを使う ④半身浴																																																																							
3												4												5												6												7												8																																																											
学祭の為、 11/1～11/4までお休みとなります。																								● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉のきのこトマトソース ● ブロッコリー胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐																								● 白ごはん ● チャブチェ ● 豆腐の和風あん ● さつま芋サラダ ● 赤色野菜のナムル ● きんぴらごぼう																								● きのこごはん ● 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																								● 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																							
																								640kcal 2.7g												605kcal 1.8g												609kcal 4.5g												610kcal 3.1g																																																											
10												11												12												13												14												15																																																											
● 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												● 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 ● ブロッコリーのおかか和え ● 三色和え ● ひじき大豆煮												● 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												● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉のきのこトマトソース ● ブロッコリー胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐												● ひじき大豆ごはん ● チャブチェ ● 豆腐の和風あん ● さつま芋サラダ ● 赤色野菜のナムル ● きんぴらごぼう												● 白ごはん ● サバ竜田の南蛮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 芋コロサラダ ● ほうれん草ナムル ● 大根煮																																																											
617kcal 2.2g												641kcal 2.4g												600kcal 3.3g												640kcal 2.7g												614kcal 3.2g												641kcal 3.3g																																																											
17												18												19												20												21												22																																																											
● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉のきのこトマトソース ● ブロッコリー胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐												● 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												● 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												● 白ごはん ● サバ竜田の南蛮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 芋コロサラダ ● ほうれん草ナムル ● 大根煮												● 芋ごはん ● 豚スタミナ焼き ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● ブロッコリーのおかか和え ● 三色和え ● ひじき大豆煮												● 白ごはん ● チャブチェ ● 豆腐の和風あん ● さつま芋サラダ ● 赤色野菜のナムル ● きんぴらごぼう																																																											
640kcal 2.7g												617kcal 2.2g												610kcal 3.1g												641kcal 3.3g												618kcal 3.3g												605kcal 1.8g																																																											
24												25												26												27												28												29																																																											
● 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												● 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												● 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												● 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 ● ブロッコリーのおかか和え ● 三色和え ● ひじき大豆煮												● ゆかりごはん ● サバ竜田の南蛮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 芋コロサラダ ● ほうれん草ナムル ● 大根煮												● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉のきのこトマトソース ● ブロッコリー胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 高野豆腐																																																											
600kcal 3.3g												610kcal 3.1g												617kcal 2.2g												641kcal 2.4g												643kcal 3.8g												640kcal 2.7g																																																											

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

☆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。