

100円朝食メニュー ※関大生先着170名様限定！ (月～金 8:15～9:00) ◎凜風館ティノア

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	

2026年4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
6日	7日	8日	9日	10日
●豆腐ハンバーグ ●タラ天 ●大根煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 668Kcal	●全粒粉食パン・クロワッサン ●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	●キーマカレー (SかM) ●コロッケ ※エネルギー S:565Kcal M:765Kcal	●はいからうどん ●いなり寿司 ●ちくわ&つくね煮  ※エネルギー 617Kcal	●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 726Kcal
13日	14日	15日	16日	17日
●ハンバーグトマトソース ●白身フライ ●切干大根煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 734Kcal	●キーマカレー (SかM) ●コロッケ ※エネルギー S:565Kcal M:765Kcal	●はいからそば ●いなり寿司 ●ちくわ&つくね煮  ※エネルギー 574Kcal	●豆腐ハンバーグ ●タラ天 ●大根煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 632Kcal	●黒糖食パン・人参パン ●チキントマトソース ●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 708Kcal
20日	21日	22日	23日	24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 694Kcal	●はいからうどん ●いなり寿司 ●ちくわ&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:565Kcal M:765Kcal	●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 754Kcal	●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
27日	28日	29日	30日	
●全粒食パン・クロワッサンS ●メンチカツ ●ミニオムレツ ●マカロニサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 579 Kcal	●はいからそば ●いなり寿司 ●ちくわ&つくね煮  ※エネルギー 574Kcal	GW休み メンゴ 	●キーマカレー (SかM) ●コロッケ ※エネルギー S:565Kcal M:765Kcal	

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



<本事業は関西大学、関西大学校友会および関西大学教育後援会の協力のもと実施されています>

2026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円キーマ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
6日	7日	8日	9日	10日
<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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 757 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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 808Kcal
13日	14日	15日	16日	17日
<ul style="list-style-type: none"> ●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 757 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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 808Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●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
20日	21日	22日	23日	24日
<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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 808Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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 757 Kcal
27日	28日	29日	30日	
<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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 808Kcal	祝日の為 休み 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 757 Kcal	

<本事業は関西大学、関西大学校友会および関西大学教育後援会の協力のもと実施されています>