



管理栄養士の  
バランス弁当 500円



令和8年1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\*  
(ごはんの場合+90kcal)

月	火	水	木	金	土	日
5 	6 	7 ● 白ごはん ● サワラの味噌マヨ焼き ● 豚肉の高菜炒め  ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● 紅白なます ● 厚揚げ煮  610kcal 2.7g	8 ● 白ごはん ● 鶏肉のきのこトマトソース ● 豆腐の梅ソース  ● 梅菜と豆のサラダ ● ほうれん草浸し ● 大根煮  629kcal 2.2g	9 ● ごぼうごはん ● 好き煮炒め ● チキン胡麻揚げ  ● にんしんしりしり ● キャベツの昆布和え ● 切干大根煮  587kcal 4.7g	10 ● 白ごはん ● サバの生姜風味焼き ● 厚揚げポーク  ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 海藻酢の物 ● ひじき大豆煮  617kcal 3.1g	
12  <b>お休み</b> 	13 ● 白ごはん ● サバ竜田の南蛮 ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め  ● 切干大根と小松菜のナムル ● 白菜浸し ● 高野豆腐  622kcal 2.7g	14 ● 白ごはん ● タラの柚子胡椒あんかけ ● 豚スタミナ焼  ● カレー風味のポテトサラダ ● 三色和え ● きんぴらごぼう  603kcal 2.6g	15 ● 白ごはん ● サワラの味噌マヨ焼き ● 豚肉の高菜炒め  ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● 紅白なます ● 厚揚げ煮  610kcal 2.7g	16 ● 茄ごはん ● 鶏肉のきのこトマトソース ● 豆腐の梅ソース  ● 梅菜と豆のサラダ ● ほうれん草浸し ● 大根煮  606kcal 3.1g	17  <b>お休み</b> 	
19 ● 白ごはん ● 好き煮炒め ● チキン胡麻揚げ  ● にんしんしりしり ● キャベツの昆布和え ● 切干大根煮  609kcal 3.4g	20 ● 白ごはん ● サバの生姜風味焼き ● 厚揚げポーク  ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 海藻酢の物 ● ひじき大豆煮  617kcal 3.1g	21 ● 白ごはん ● 鶏肉のきのこトマトソース ● 豆腐の梅ソース  ● 梅菜と豆のサラダ ● ほうれん草浸し ● 大根煮  629kcal 2.2g	22 ● 白ごはん ● タラの柚子胡椒あんかけ ● 豚スタミナ焼  ● カレー風味のポテトサラダ ● 三色和え ● きんぴらごぼう  603kcal 2.6g	23 ● ひじき大豆ごはん ● サワラの味噌マヨ焼き ● 豚肉の高菜炒め  ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● 紅白なます ● 厚揚げ煮  619kcal 4.1g	24 ● 白ごはん ● サバ竜田の南蛮 ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め  ● 切干大根と小松菜のナムル ● 白菜浸し ● 高野豆腐  622kcal 2.7g	
26 ● 白ごはん ● タラの柚子胡椒あんかけ ● 豚スタミナ焼  ● カレー風味のポテトサラダ ● 三色和え ● きんぴらごぼう  603kcal 2.6g	27 ● 白ごはん ● 鶏肉のきのこトマトソース ● 豆腐の梅ソース  ● 梅菜と豆のサラダ ● ほうれん草浸し ● 大根煮  629kcal 2.2g	28 ● 白ごはん ● 好き煮炒め ● チキン胡麻揚げ  ● にんしんしりしり ● キャベツの昆布和え ● 切干大根煮  609kcal 3.4g	29 ● 白ごはん ● サバ竜田の南蛮 ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め  ● 切干大根と小松菜のナムル ● 白菜浸し ● 高野豆腐  622kcal 2.7g	30 ● ゆかりごはん ● サバの生姜風味焼き ● 厚揚げポーク  ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 海藻酢の物 ● ひじき大豆煮  619kcal 3.6g	31  <b>お休み</b> 	

12月26日(金)～1月6日(火)まで  
冬季休業となります。  
本年も宜しくお願ひ申し上げます。



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。



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  
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)

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	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	3 ● 白ごはん ● タラの南蛮 ● 豚キヤベツ炒め  ● 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	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	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	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 ● プロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 高野豆腐
576kcal 2.4g	575kcal 2.0g	606kcal 2.0g	650kcal 2.3g	553kcal 4.7g	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	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	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	11 ● 白ごはん ● タラの南蛮 ● 豚キヤベツ炒め  ● 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	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 ● プロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 高野豆腐	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
575kcal 2.0g	576kcal 3.8g	650kcal 2.3g	606kcal 2.0g	620kcal 4.0g	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	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	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 ● プロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 高野豆腐	18 ● 白ごはん ● タラの南蛮 ● 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	19 ● ひじき大豆ごはん ● チンジャオロース ● 豆腐の生姜きのこあん  ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 三色ナムル ● 厚揚げ煮	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 ● 切干大根と小松菜のナムル ● 大根煮
576kcal 3.8g	650kcal 2.3g	642kcal 2.7g	576kcal 2.4g	615kcal 3.4g	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	23 ● 白ごはん ● タラの南蛮 ● 豚キヤベツ炒め  ● 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	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	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 ● プロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 高野豆腐	26	27
650kcal 2.3g	606kcal 2.0g	576kcal 2.4g	642kcal 2.7g		

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



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。