



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  
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
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 ● 根菜と豆のサラダ ● 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 ● かぼちゃとさつまいものサラダ ● 海藻酢の物 ● ひじき大豆煮 617kcal 3.1g
12 お休み  成人の日	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 ● 芋ごはん ● 鶏肉のきのこトマトソース ● 豆腐の梅ソース ● 根菜と豆のサラダ ● ほうれん草浸し ● 大根煮 606kcal 3.1g	17 お休み 
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 ● かぼちゃとさつまいものサラダ ● 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 ● 根菜と豆のサラダ ● 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 ● 根菜と豆のサラダ ● 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 ● かぼちゃとさつまいものサラダ ● 海藻酢の物 ● ひじき大豆煮 619kcal 3.6g	31 お休み 

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。  
本年も宜しくお願い申し上げます。





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  
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
<b>1</b> ● 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	<b>2</b> ● 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	<b>3</b> ● 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	<b>4</b> ● 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	<b>5</b> ● 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	<b>6</b> ● 白ごはん ● サバ竜田の野菜あんかけ ● 鶏肉ときのこの塩麴炒め  ● 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
<b>8</b> ● 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	<b>9</b> ● 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	<b>10</b> ● 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	<b>11</b> ● 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	<b>12</b> ● ごぼうごはん ● サバ竜田の野菜あんかけ ● 鶏肉ときのこの塩麴炒め  ● 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	<b>13</b> ● 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
<b>15</b> ● 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	<b>16</b> ● 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	<b>17</b> ● 白ごはん ● サバ竜田の野菜あんかけ ● 鶏肉ときのこの塩麴炒め  ● 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	<b>18</b> ● 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	<b>19</b> ● 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	<b>20</b> ● 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
<b>22</b> ● 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	<b>23</b> ● 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	<b>24</b> ● 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	<b>25</b> ● 白ごはん ● サバ竜田の野菜あんかけ ● 鶏肉ときのこの塩麴炒め  ● 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	<b>26</b>	<b>27</b>

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。

