



管理栄養士の

バランス弁当 500円



令和8年4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)

日	月	火	水	木	金	土																					
桜の効能について お花見のシーズンとなりました。 桜には心と身体に良い影響を与えます。 おススメ 桜餅・桜湯など		1 ● 白ごはん ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 塩麴チキン ● 芋コロサラダ ● 紅白なます ● 高野豆腐	2 ● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● チンジャオロース ● ほうれん草胡麻和え ● ひじきの彩りナムル ● 厚揚げ煮	3 ● ごま昆布ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 ● かぼちゃと豆のサラダ ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう	4 ● 白ごはん ● タラのチリーソース ● 豚肉とイカの塩炒め ● カレー風味のポテトサラダ ● 三色ナムル ● ひとくちがんも煮	6 ● 白ごはん ● 鶏肉と長芋の醤油炒め ● 豆腐の生姜きのこあん ● きゅうりの酢の物 ● にんじんしりしり ● ひじき大豆煮	7 ● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● チンジャオロース ● ほうれん草胡麻和え ● ひじきの彩りナムル ● 厚揚げ煮	8 ● 白ごはん ● サバ竜田の南蛮 ● 鶏肉ときこの塩麴炒め ● 根菜と豆のサラダ ● ブロッコリーのおかか和え ● 切干大根煮	9 ● 白ごはん ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 塩麴チキン ● 芋コロサラダ ● 紅白なます ● 高野豆腐	10 ● ひじき大豆ごはん ● サバ塩焼き ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 ● さつま芋サラダ ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● 大根煮	11 ● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 ● かぼちゃと豆のサラダ ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう	13 ● 白ごはん ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 塩麴チキン ● 芋コロサラダ ● 紅白なます ● 高野豆腐	14 ● 白ごはん ● 鶏肉と長芋の醤油炒め ● 豆腐の生姜きのこあん ● きゅうりの酢の物 ● にんじんしりしり ● ひじき大豆煮	15 ● 白ごはん ● サバ塩焼き ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 ● さつま芋サラダ ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● 大根煮	16 ● 白ごはん ● サバ竜田の南蛮 ● 鶏肉ときこの塩麴炒め ● 根菜と豆のサラダ ● ブロッコリーのおかか和え ● 切干大根煮	17 ● たけのこごはん ● タラのチリーソース ● 豚肉とイカの塩炒め ● カレー風味のポテトサラダ ● 三色ナムル ● ひとくちがんも煮	18 ● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● チンジャオロース ● ほうれん草胡麻和え ● ひじきの彩りナムル ● 厚揚げ煮	20 ● 白ごはん ● タラのチリーソース ● 豚肉とイカの塩炒め ● カレー風味のポテトサラダ ● 三色ナムル ● ひとくちがんも煮	21 ● 白ごはん ● サバ塩焼き ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 ● さつま芋サラダ ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● 大根煮	22 ● 白ごはん ● 鶏肉と長芋の醤油炒め ● 豆腐の生姜きのこあん ● きゅうりの酢の物 ● にんじんしりしり ● ひじき大豆煮	23 ● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 ● かぼちゃと豆のサラダ ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう	24 ● 山菜ごはん ● サバ竜田の南蛮 ● 鶏肉ときこの塩麴炒め ● 根菜と豆のサラダ ● ブロッコリーのおかか和え ● 切干大根煮	25 ● 白ごはん ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 塩麴チキン ● 芋コロサラダ ● 紅白なます ● 高野豆腐	27 ● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● チンジャオロース ● ほうれん草胡麻和え ● ひじきの彩りナムル ● 厚揚げ煮	28 ● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 ● かぼちゃと豆のサラダ ● キャベツの梅和え ● きんぴらごぼう	29 ● 白ごはん ● タラのチリーソース ● 豚肉とイカの塩炒め ● カレー風味のポテトサラダ ● 三色ナムル ● ひとくちがんも煮	30 ● 白ごはん ● 鶏肉と長芋の醤油炒め ● 豆腐の生姜きのこあん ● きゅうりの酢の物 ● にんじんしりしり ● ひじき大豆煮

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。

桜の香り作用
桜の上品な香りはクマリンと呼ばれる物質です。抗菌作用、リラックス効果、鎮静作用、血圧低下作用、咳止め作用、二日酔い防止作用などが期待できます。

桜の木のリラックス効果
桜の木はフィトンチッドという香気成分を発生します。殺菌作用があり、人間が吸い込むと興奮が抑制され精神が安定し、リラックス効果があります。