



管理栄養士の

バランス弁当500円



令和8年7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

お約りが必要な方は
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
7月26日は土用の丑 「土用」とは季節の変わり目を表す言葉であり、立夏・立秋・立冬・立春の直前の約18日間の期間を指します。「丑の日」は十二支の「丑」から由来しており、昔は「子・丑・寅...」と日にちを十二支で数えていました。つまり「土用の丑の日」は土用の期間において「丑」の日に当たる日を指します。「丑の日」には「う」のつく食べ物で無病息災を祈願するものだとされています。					
		1 ● 白ごはん ● チャブチェ ● 豆腐の梅ソース ● かぼちゃとりんごのサラダ ● ほうれん草ナムル ● きんぴらごぼう 584kcal 2.5g	2 ● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 野菜炒め ● 海藻酢の物 ● 赤色野菜のナムル ● 厚揚げ煮 573kcal 3.5g	3 ● ごぼうごはん ● サバの鹽焼き ● ラタトゥイユ ● ブロッコリーのおかか和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 576kcal 3.6g	4 ● 白ごはん ● タラと野菜のカレー風味 ● きのこと厚揚げのソース炒め ● ごぼうとひじきのサラダ ● 三色和え ● ひとくちがんも煮 590kcal 2.5g
6 ● 白ごはん ● サバ竜田の南蛮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● ほうれん草胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 切干大根煮 608kcal 3.5g	7 ● 白ごはん ● サワラの味噌だれ ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 明太子ポテトサラダ ● ほうれん草浸し ● ひじき大豆煮 616kcal 2.8g	8 ● 白ごはん ● タラの五目あんかけ ● 豚肉と夏野菜の味噌炒め ● 芋コロサラダ ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 大根煮 608kcal 2.5g	9 ● 白ごはん ● サバの鹽焼き ● ラタトゥイユ ● ブロッコリーのおかか和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 598kcal 2.3g	10 ● 枝豆ごはん ● サワラの蒲焼 ● 野菜炒め ● 海藻酢の物 ● 赤色野菜のナムル ● 厚揚げ煮 568kcal 4.6g	11 ● 白ごはん ● チャブチェ ● 豆腐の梅ソース ● かぼちゃとりんごのサラダ ● ほうれん草ナムル ● きんぴらごぼう 584kcal 2.5g
13 ● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 野菜炒め ● 海藻酢の物 ● 赤色野菜のナムル ● 厚揚げ煮 573kcal 3.5g	14 ● 白ごはん ● タラと野菜のカレー風味 ● きのこと厚揚げのソース炒め ● ごぼうとひじきのサラダ ● 三色和え ● ひとくちがんも煮 590kcal 2.5g	5 ● 白ごはん ● サワラの味噌だれ ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 明太子ポテトサラダ ● ほうれん草浸し ● ひじき大豆煮 616kcal 2.8g	16 ● 白ごはん ● タラの五目あんかけ ● 豚肉と夏野菜の味噌炒め ● 芋コロサラダ ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 大根煮 608kcal 2.5g	17 ● ごま昆布ごはん ● チャブチェ ● 豆腐の梅ソース ● かぼちゃとりんごのサラダ ● ほうれん草ナムル ● きんぴらごぼう 590kcal 2.8g	18 ● 白ごはん ● サバ竜田の南蛮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● ほうれん草胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 切干大根煮 608kcal 3.5g
お休み 					
20	21 ● 白ごはん ● サバの鹽焼き ● ラタトゥイユ ● ブロッコリーのおかか和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 598kcal 2.3g	22 ● 白ごはん ● タラと野菜のカレー風味 ● きのこと厚揚げのソース炒め ● ごぼうとひじきのサラダ ● 三色和え ● ひとくちがんも煮 590kcal 2.5g	23 ● 白ごはん ● サバ竜田の南蛮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● ほうれん草胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 切干大根煮 608kcal 3.5g	24 ● わかめごはん ● サワラの味噌だれ ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 明太子ポテトサラダ ● ほうれん草浸し ● ひじき大豆煮 619kcal 3.1g	25 ● 白ごはん ● タラの五目あんかけ ● 豚肉と夏野菜の味噌炒め ● 芋コロサラダ ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 大根煮 608kcal 2.5g
27 ● 白ごはん ● サバの鹽焼き ● ラタトゥイユ ● ブロッコリーのおかか和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 598kcal 2.3g	28 ● 白ごはん ● サバ竜田の南蛮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● ほうれん草胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 切干大根煮 608kcal 3.5g	29 ● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 野菜炒め ● 海藻酢の物 ● 赤色野菜のナムル ● 厚揚げ煮 573kcal 3.5g	30 ● 白ごはん ● チャブチェ ● 豆腐の梅ソース ● かぼちゃとりんごのサラダ ● ほうれん草ナムル ● きんぴらごぼう 584kcal 2.5g	31 ● ゆかりごはん ● タラと野菜のカレー風味 ● きのこと厚揚げのソース炒め ● ごぼうとひじきのサラダ ● 三色和え ● ひとくちがんも煮 592kcal 3.0g	うなぎの栄養 うなぎは豊富な栄養成分がバランスよく含まれており夏にピッタリの食材です。 ●疲労回復(ビタミンB群) ●免疫力up(ビタミンA)

ボリュームたっぷり
別メニューあります!

- ☆生姜焼き弁当 600円 837kcal
- ☆豚カツ弁当 600円 950Kcal
- ☆カツ玉丼 490円 759Kcal
- ☆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。





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 ● 鶏肉と長芋の醤油炒め ● 豆腐の和風あん ● カレー風味のポテトサラダ ● ブロccoliの柚子胡椒和え ● 大根煮 600kcal 2.3g	2 ● 白ごはん ● タラの甘辛竜田揚げ ● 鶏肉のきのこトマトソース ● 根菜と豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 厚揚げ煮 672kcal 2.7g	3 ● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● 厚揚げポーク ● ほうれん草胡麻和え ● にんじんしりしり ● きんぴらごぼう 591kcal 2.6g	4 ● 白ごはん ● サバ竜田の葱塩ソース ● 豚いんげん茄子炒め ● ブロccoliのおかか和え ● 紅白なます ● ひじき大豆煮 616kcal 2.8g	5 ● わかめごはん ● サバ塩焼き ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 ● 明太子ポテトサラダ ● 三色ナムル ● 切干大根煮 644kcal 4.0g	6 ● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● かぼちゃとさつまいものサラダ ● ひじきの彩りナムル ● 高野豆腐 655kcal 2.4g	
8 ● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● 厚揚げポーク ● ほうれん草胡麻和え ● にんじんしりしり ● きんぴらごぼう 591kcal 2.6g	9 ● 白ごはん ● 鶏肉と長芋の醤油炒め ● 豆腐の和風あん ● カレー風味のポテトサラダ ● ブロccoliの柚子胡椒和え ● 大根煮 600kcal 2.3g	10 ● 白ごはん ● タラの甘辛竜田揚げ ● 鶏肉のきのこトマトソース ● 根菜と豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 厚揚げ煮 672kcal 2.7g	11 ● 白ごはん ● サバ塩焼き ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 ● 明太子ポテトサラダ ● 三色ナムル ● 切干大根煮 641kcal 3.7g	12 ● ひじき大豆ごはん ● タラのチリソース ● チンジャオロース ● ブロccoli-胡麻和え ● キャベツの梅和え ● ひとくちがんも煮 568kcal 4.5g	13 ● 白ごはん ● サバ竜田の葱塩ソース ● 豚いんげん茄子炒め ● ブロccoliのおかか和え ● 紅白なます ● ひじき大豆煮 616kcal 2.8g	
15 ● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● かぼちゃとさつまいものサラダ ● ひじきの彩りナムル ● 高野豆腐 655kcal 2.4g	16 ● 白ごはん ● タラのチリソース ● チンジャオロース ● ブロccoli-胡麻和え ● キャベツの梅和え ● ひとくちがんも煮 559kcal 3.1g	17 ● 白ごはん ● サバ塩焼き ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 ● 明太子ポテトサラダ ● 三色ナムル ● 切干大根煮 641kcal 3.7g	18 ● 白ごはん ● タラの甘辛竜田揚げ ● 鶏肉のきのこトマトソース ● 根菜と豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 厚揚げ煮 672kcal 2.7g	19 ● ごぼうごはん ● 鶏肉と長芋の醤油炒め ● 豆腐の和風あん ● カレー風味のポテトサラダ ● ブロccoliの柚子胡椒和え ● 大根煮 578kcal 3.6g	20 ● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● 厚揚げポーク ● ほうれん草胡麻和え ● にんじんしりしり ● きんぴらごぼう 591kcal 2.6g	
22 ● 白ごはん ● サバ竜田の葱塩ソース ● 豚いんげん茄子炒め ● ブロccoliのおかか和え ● 紅白なます ● ひじき大豆煮 616kcal 2.8g	23 ● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● かぼちゃとさつまいものサラダ ● ひじきの彩りナムル ● 高野豆腐 655kcal 2.4g	24 ● 白ごはん ● タラのチリソース ● チンジャオロース ● ブロccoli-胡麻和え ● キャベツの梅和え ● ひとくちがんも煮 559kcal 3.1g	25 ● 白ごはん ● 鶏肉と長芋の醤油炒め ● 豆腐の和風あん ● カレー風味のポテトサラダ ● ブロccoliの柚子胡椒和え ● 大根煮 600kcal 2.3g	26 ● 枝豆ごはん ● サワラのタルタル焼き ● 厚揚げポーク ● ほうれん草胡麻和え ● にんじんしりしり ● きんぴらごぼう 586kcal 3.7g	27 ● 白ごはん ● サバ塩焼き ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 ● 明太子ポテトサラダ ● 三色ナムル ● 切干大根煮 641kcal 3.7g	
29 ● 白ごはん ● タラの甘辛竜田揚げ ● 鶏肉のきのこトマトソース ● 根菜と豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 厚揚げ煮 672kcal 2.7g	30 ● 白ごはん ● サバ竜田の葱塩ソース ● 豚いんげん茄子炒め ● ブロccoliのおかか和え ● 紅白なます ● ひじき大豆煮 616kcal 2.8g	<p>6月21日は夏至 ☀️</p> <p>1年で最も太陽が昇っている時間が長い日(=昼の時間が長い)を夏至といい、季節・農作業の節目として古くから様々な風習や食べ物が受け継がれてきました。</p> <p>夏至に食べる食べ物「冬瓜」</p> <p>夏に旬を迎える「冬瓜」は夏至の時期によく食べられる食材です。体を冷やす効果があり、蒸し暑さを和らげる夏野菜として重宝されています。水分を多く含むため、水分補給に適しており、初夏を乗り切るための代表的な食材と言えます。</p>				

ボリュームたっぷり
別メニューあります!

☆生姜焼き弁当
600円 837kcal

☆豚カツ弁当
600円 950kcal

☆カツ玉丼
490円 759kcal

☆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。

