

管理栄養士の  
バランス弁当 550円



令和8年  
10月の南状立表

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。

| 月                                                                                                                                 |  | 火                                                                                                            |  | 水                                                                                                             |  | 木                                                                                                             |  | 金                                                                                                                 |  | 土                                                                                                             |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ～お知らせ～<br>食材高騰により、10月1日～当分の間下記の商品を販売中止いたします。<br>しばらくの間はバランス弁当のみの販売となります。ご了承ください。<br>・カツ玉丼 ・鶏玉丼 ・カレーライス<br>・生姜焼き弁当 ・豚カツ弁当 ・鶏唐コンビ弁当 |  |                                                                                                              |  |                                                                                                               |  | 1<br>● 白ごはん<br>● サワラのタルタル焼き<br>● 鶏ごぼう煮<br><br>● ブロッコリーの柚子胡椒和え<br>● ひじきの彩りナムル<br>● 高野豆腐<br><br>605kcal 3.3g    |  | 2<br>● ごぼうごはん<br>● サバの胡麻味噌焼き<br>● チンジャオロース<br><br>● かぼちゃと豆のサラダ<br>● キャベツの梅和え<br>● 切干大根煮<br><br>604kcal 4.7g       |  | 3<br>● 白ごはん<br>● 豚肉ときのこの塩炒め<br>● はちみつ味噌チキン<br><br>● 明太子ポテトサラダ<br>● ほうれん草浸し<br>● 厚揚げ煮<br><br>617kcal 2.4g      |  |
| 5<br>● 白ごはん<br>● サバ竜田の葱塩ソース<br>● 鶏肉と蓮根のカレー炒め<br><br>● 三色ナムル<br>● 白菜とツナのお浸し<br>● ひじき大豆煮<br><br>611kcal 2.8g                        |  | 6<br>● 白ごはん<br>● タラの和風きのこあん<br>● 豚肉と根菜の炒め煮<br><br>● さつま芋サラダ<br>● ほうれん草胡麻和え<br>● ひとくちがんも煮<br><br>617kcal 2.8g |  | 7<br>● 白ごはん<br>● サバの塩麹焼き<br>● 厚揚げポーク<br><br>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え<br>● ハリハリ漬け<br>● きんぴらごぼう<br><br>587kcal 2.9g    |  | 8<br>● 白ごはん<br>● サバの胡麻味噌焼き<br>● チンジャオロース<br><br>● かぼちゃと豆のサラダ<br>● キャベツの梅和え<br>● 切干大根煮<br><br>626kcal 3.4g     |  | 9<br>● ゆかりごはん<br>● サワラのタルタル焼き<br>● 鶏ごぼう煮<br><br>● ブロッコリーの柚子胡椒和え<br>● ひじきの彩りナムル<br>● 高野豆腐<br><br>607kcal 3.8g      |  | 10<br>● 白ごはん<br>● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め<br>● 豆腐の生姜きのこあん<br><br>● ごぼうとひじきのサラダ<br>● きゅうりの酢の物<br>● 大根煮<br><br>599kcal 2.9g |  |
| 12<br>● 白ごはん<br>● 豚肉ときのこの塩炒め<br>● はちみつ味噌チキン<br><br>● 明太子ポテトサラダ<br>● ほうれん草浸し<br>● 厚揚げ煮<br><br>617kcal 2.4g                         |  | 13<br>● 白ごはん<br>● サバ竜田の葱塩ソース<br>● 鶏肉と蓮根のカレー炒め<br><br>● 三色ナムル<br>● 白菜とツナのお浸し<br>● ひじき大豆煮<br><br>611kcal 2.8g  |  | 14<br>● 白ごはん<br>● タラの和風きのこあん<br>● 豚肉と根菜の炒め煮<br><br>● さつま芋サラダ<br>● ほうれん草胡麻和え<br>● ひとくちがんも煮<br><br>617kcal 2.8g |  | 15<br>● 白ごはん<br>● サバの塩麹焼き<br>● 厚揚げポーク<br><br>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え<br>● ハリハリ漬け<br>● きんぴらごぼう<br><br>587kcal 2.9g   |  | 16<br>● 芋ごはん<br>● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め<br>● 豆腐の生姜きのこあん<br><br>● ごぼうとひじきのサラダ<br>● きゅうりの酢の物<br>● 大根煮<br><br>576kcal 3.8g     |  | 17<br>● 白ごはん<br>● サワラのタルタル焼き<br>● 鶏ごぼう煮<br><br>● ブロッコリーの柚子胡椒和え<br>● ひじきの彩りナムル<br>● 高野豆腐<br><br>605kcal 3.3g   |  |
| 19<br>● 白ごはん<br>● サバの胡麻味噌焼き<br>● チンジャオロース<br><br>● かぼちゃと豆のサラダ<br>● キャベツの梅和え<br>● 切干大根煮<br><br>626kcal 3.4g                        |  | 20<br>● 白ごはん<br>● 豚肉ときのこの塩炒め<br>● はちみつ味噌チキン<br><br>● 明太子ポテトサラダ<br>● ほうれん草浸し<br>● 厚揚げ煮<br><br>617kcal 2.4g    |  | 21<br>● 白ごはん<br>● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め<br>● 豆腐の生姜きのこあん<br><br>● ごぼうとひじきのサラダ<br>● きゅうりの酢の物<br>● 大根煮<br><br>599kcal 2.9g |  | 22<br>● 白ごはん<br>● タラの和風きのこあん<br>● 豚肉と根菜の炒め煮<br><br>● さつま芋サラダ<br>● ほうれん草胡麻和え<br>● ひとくちがんも煮<br><br>617kcal 2.8g |  | 23<br>● きのこごはん<br>● サバの塩麹焼き<br>● 厚揚げポーク<br><br>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え<br>● ハリハリ漬け<br>● きんぴらごぼう<br><br>596kcal 4.1g     |  | 24<br>● 白ごはん<br>● サバ竜田の葱塩ソース<br>● 鶏肉と蓮根のカレー炒め<br><br>● 三色ナムル<br>● 白菜とツナのお浸し<br>● ひじき大豆煮<br><br>611kcal 2.8g   |  |
| 26<br>● 白ごはん<br>● サワラのタルタル焼き<br>● 鶏ごぼう煮<br><br>● ブロッコリーの柚子胡椒和え<br>● ひじきの彩りナムル<br>● 高野豆腐<br><br>605kcal 3.3g                       |  | 27<br>● 白ごはん<br>● サバの塩麹焼き<br>● 厚揚げポーク<br><br>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え<br>● ハリハリ漬け<br>● きんぴらごぼう<br><br>587kcal 2.9g  |  | 28<br>● 白ごはん<br>● 豚肉ときのこの塩炒め<br>● はちみつ味噌チキン<br><br>● 明太子ポテトサラダ<br>● ほうれん草浸し<br>● 厚揚げ煮<br><br>617kcal 2.4g     |  | 29<br>● 白ごはん<br>● サバ竜田の葱塩ソース<br>● 鶏肉と蓮根のカレー炒め<br><br>● 三色ナムル<br>● 白菜とツナのお浸し<br>● ひじき大豆煮<br><br>611kcal 2.8g   |  | 30<br>● ひじき大豆ごはん<br>● タラの和風きのこあん<br>● 豚肉と根菜の炒め煮<br><br>● さつま芋サラダ<br>● ほうれん草胡麻和え<br>● ひとくちがんも煮<br><br>626kcal 4.2g |  | 31<br>● 白ごはん<br>● サバの胡麻味噌焼き<br>● チンジャオロース<br><br>● かぼちゃと豆のサラダ<br>● キャベツの梅和え<br>● 切干大根煮<br><br>626kcal 3.4g    |  |

\*ごはん大盛りは+50円\*  
(白ご飯の場合+90kcal)

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 550円



令和8年  
9月の南立表

時間厳守で  
お願い致します。

ご注文は、内線74-201・202・203へ  
外線06-6368-7531  
当日の10:45まで  
関西大学生協同組合 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。

| 月                                                                                                                      | 火                                                                                                                 | 水                                                                                                                     | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 金                                                                                                                         | 土                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>9月1日(火)は<br/>内線が使用できない為、<br/>ご注文は下記の番号へ<br/>お願い致します。<br/>外線06-6368-7531</p>                                         | <p>1 ● 白ごはん<br/>● タラと野菜のカレー風味<br/>● 鶏肉ときのこの塩麹炒め</p> <p>● 根菜と豆のサラダ<br/>● 海藻酢の物<br/>● 切干大根煮</p> <p>582kcal 3.7g</p> | <p>2 ● 白ごはん<br/>● サバの香草焼き<br/>● 野菜炒め</p> <p>● 芋コロサラダ<br/>● ブロッコリー胡麻和え<br/>● きんぴらごぼう</p> <p>608kcal 2.2g</p>           | <p>3 ● 白ごはん<br/>● サバ竜田の野菜あんかけ<br/>● 鶏肉と長芋の醤油炒め</p> <p>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え<br/>● 三色和え<br/>● 高野豆腐</p> <p>627kcal 2.7g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>4 ● わかめごはん<br/>● サワラの西京焼き<br/>● 豚いんげん茄子炒め</p> <p>● 長芋の磯辺揚げ<br/>● キャベツの昆布和え<br/>● 大根煮</p> <p>607kcal 3.9g</p>           | <p>5</p> <p>お休み</p>                                                                                                  |
|                                                                                                                        | <p>7 ● 白ごはん<br/>● サバの香草焼き<br/>● 野菜炒め</p> <p>● 芋コロサラダ<br/>● ブロッコリー胡麻和え<br/>● きんぴらごぼう</p> <p>608kcal 2.2g</p>       | <p>8 ● 白ごはん<br/>● 豚肉とイカの塩炒め<br/>● 豆腐の梅ソース</p> <p>● かぼちゃとさつま芋のサラダ<br/>● ほうれん草ナムル<br/>● ひじき大豆煮</p> <p>614kcal 2.7g</p>  | <p>9 ● 白ごはん<br/>● サバ竜田の野菜あんかけ<br/>● 鶏肉と長芋の醤油炒め</p> <p>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え<br/>● 三色和え<br/>● 高野豆腐</p> <p>627kcal 2.7g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>10 ● 白ごはん<br/>● サワラの西京焼き<br/>● 豚いんげん茄子炒め</p> <p>● 長芋の磯辺揚げ<br/>● キャベツの昆布和え<br/>● 大根煮</p> <p>604kcal 3.6g</p>            | <p>11 ● ゆかりごはん<br/>● タラと野菜のカレー風味<br/>● 鶏肉ときのこの塩麹炒め</p> <p>● 根菜と豆のサラダ<br/>● 海藻酢の物<br/>● 切干大根煮</p> <p>582kcal 4.2g</p> |
| <p>14 ● 白ごはん<br/>● 豚肉とイカの塩炒め<br/>● 豆腐の梅ソース</p> <p>● かぼちゃとさつま芋のサラダ<br/>● ほうれん草ナムル<br/>● ひじき大豆煮</p> <p>614kcal 2.7g</p>  | <p>15 ● 白ごはん<br/>● サワラの西京焼き<br/>● 豚いんげん茄子炒め</p> <p>● 長芋の磯辺揚げ<br/>● キャベツの昆布和え<br/>● 大根煮</p> <p>604kcal 3.6g</p>    | <p>16 ● 白ごはん<br/>● タラと野菜のカレー風味<br/>● 鶏肉ときのこの塩麹炒め</p> <p>● 根菜と豆のサラダ<br/>● 海藻酢の物<br/>● 切干大根煮</p> <p>582kcal 3.7g</p>    | <p>17 ● 白ごはん<br/>● サバの香草焼き<br/>● 野菜炒め</p> <p>● 芋コロサラダ<br/>● ブロッコリー胡麻和え<br/>● きんぴらごぼう</p> <p>608kcal 2.2g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>18 ● ごま昆布ごはん<br/>● サバ竜田の野菜あんかけ<br/>● 鶏肉と長芋の醤油炒め</p> <p>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え<br/>● 三色和え<br/>● 高野豆腐</p> <p>633kcal 3.0g</p> | <p>19</p> <p>お休み</p>                                                                                                 |
| <p>21</p> <p>お休み</p> <p>敬老の日</p>                                                                                       | <p>22</p> <p>お休み</p> <p>国民の休日</p>                                                                                 | <p>23</p> <p>お休み</p> <p>秋分の日</p>                                                                                      | <p>24 ● 白ごはん<br/>● タラと野菜のカレー風味<br/>● 鶏肉ときのこの塩麹炒め</p> <p>● 根菜と豆のサラダ<br/>● 海藻酢の物<br/>● 切干大根煮</p> <p>582kcal 3.7g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>25 ● きのごはん<br/>● 豚肉とイカの塩炒め<br/>● 豆腐の梅ソース</p> <p>● かぼちゃとさつま芋のサラダ<br/>● ほうれん草ナムル<br/>● ひじき大豆煮</p> <p>623kcal 3.9g</p>    | <p>26 ● 白ごはん<br/>● サワラの西京焼き<br/>● 豚いんげん茄子炒め</p> <p>● 長芋の磯辺揚げ<br/>● キャベツの昆布和え<br/>● 大根煮</p> <p>604kcal 3.6g</p>       |
| <p>28 ● 白ごはん<br/>● サバ竜田の野菜あんかけ<br/>● 鶏肉と長芋の醤油炒め</p> <p>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え<br/>● 三色和え<br/>● 高野豆腐</p> <p>627kcal 2.7g</p> | <p>29 ● 白ごはん<br/>● サバの香草焼き<br/>● 野菜炒め</p> <p>● 芋コロサラダ<br/>● ブロッコリー胡麻和え<br/>● きんぴらごぼう</p> <p>608kcal 2.2g</p>      | <p>30 ● 白ごはん<br/>● 豚肉とイカの塩炒め<br/>● 豆腐の梅ソース</p> <p>● かぼちゃとさつま芋のサラダ<br/>● ほうれん草ナムル<br/>● ひじき大豆煮</p> <p>614kcal 2.7g</p> | <p>9月25日は十五夜</p> <p>十五夜とは旧暦8月15日の夜に見える月を鑑賞し、秋の収穫に感謝する日本の月見行事です。<br/>十五夜には感謝や願いを込めて様々なお供え物をします。<br/>これらのお供え物にはそれぞれ深い意味が込められています。</p> <div> <div> <p>月見団子<br/>丸い形が満月を象徴する<br/>月見団子は豊作への感謝や健康、<br/>幸せを願う気持ちを表します。</p> </div> <div> <p>里芋など旬の野菜<br/>十五夜は「芋名月」とも呼ばれ、<br/>昔の主食であった里芋はお供え物として欠かせません。<br/>里芋のほかには南瓜やきのこ、大根など<br/>秋に旬を迎える野菜も並びます。</p> </div> <div> <p>ススキ<br/>稲穂の代わりとして飾られます。<br/>これは豊作の象徴であり、<br/>魔除けの効果があります。</p> </div> </div> |                                                                                                                           |                                                                                                                      |

\*ごはん大盛りは+50円

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。