管理栄養士の

バランス弁当 500円

令和6年 4月の献立





ご注文は、74-201へ
当日の10：45まで
関西大学生活協同組合　飲食事業部

時間厳守
でお願い致します。

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 ● サバ塩焼き ● 鶏肉と長芋の醤油炒め ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 紅白なます ● 高野豆腐 636kcal 2.9g	2 ● 白ごはん ● カレイの甘辛揚げ ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● 根菜と豆のサラダ ● ほうれん草ナムル ● 切干大根煮 677kcal 3.9g	3 ● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● きのこと厚揚げのソース炒め ● いんげん胡麻和え ● 三色和え ● きんぴらごぼう 606kcal 2.4g	4 ● 白ごはん ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 豆腐の梅ソース ● キャベツの昆布和え ● 人参しりしり ● 里芋つくね煮 636kcal 3.3g	5 ● ごま昆布ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● カレー風味のポテトサラダ ● ほうれん草浸し ● 大根煮 695kcal 3.5g	6 ● 白ごはん ● サワラの味噌ダレ ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● ひじきの彩りナムル ● ひとくちがんも煮 603kcal 3.3g
8 ● 白ごはん ● チャプチェ ● 塩麹チキン ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● ひじき大豆煮 672kcal 2.9g	9 ● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● きのこと厚揚げのソース炒め ● いんげん胡麻和え ● 三色和え ● きんぴらごぼう 606kcal 2.4g	10 ● 白ごはん ● サバ塩焼き ● 鶏肉と長芋の醤油炒め ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 紅白なます ● 高野豆腐 636kcal 2.9g	11 ● 白ごはん ● カレイの甘辛揚げ ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● 根菜と豆のサラダ ● ほうれん草ナムル ● 切干大根煮 677kcal 3.9g	12 ● わかめごはん ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 豆腐の梅ソース ● キャベツの昆布和え ● 人参しりしり ● 里芋つくね煮 639kcal 3.6g	13 ● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● カレー風味のポテトサラダ ● ほうれん草浸し ● 大根煮 689kcal 3.2g
15 ● 白ごはん ● カレイの甘辛揚げ ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● 根菜と豆のサラダ ● ほうれん草ナムル ● 切干大根煮 677kcal 3.9g	16 ● 白ごはん ● チャプチェ ● 塩麹チキン ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● ひじき大豆煮 672kcal 2.9g	17 ● 白ごはん ● サワラの味噌ダレ ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● ひじきの彩りナムル ● ひとくちがんも煮 603kcal 3.3g	18 ● 白ごはん ● サワラのタルタル焼き ● きのこと厚揚げのソース炒め ● いんげん胡麻和え ● 三色和え ● きんぴらごぼう 606kcal 2.4g	19 ● 山菜ごはん ● サバ塩焼き ● 鶏肉と長芋の醤油炒め ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 紅白なます ● 高野豆腐 620kcal 4.6g	20 ● 白ごはん ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 豆腐の梅ソース ● キャベツの昆布和え ● 人参しりしり ● 里芋つくね煮 636kcal 3.3g
22 ● 白ごはん ● サワラの味噌ダレ ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め ● ブロッコリーの柚子胡椒和え ● ひじきの彩りナムル ● ひとくちがんも煮 603kcal 3.3g	23 ● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● カレー風味のポテトサラダ ● ほうれん草浸し ● 大根煮 689kcal 3.2g	24 ● 白ごはん ● チャプチェ ● 塩麹チキン ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● ひじき大豆煮 672kcal 2.9g	25 ● 白ごはん ● サバ塩焼き ● 鶏肉と長芋の醤油炒め ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 紅白なます ● 高野豆腐 636kcal 2.9g	26 ● たけのこごはん ● サワラのタルタル焼き ● きのこと厚揚げのソース炒め ● いんげん胡麻和え ● 三色和え ● きんぴらごぼう 556kcal 3.6g	27 ● 白ごはん ● カレイの甘辛揚げ ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め ● 根菜と豆のサラダ ● ほうれん草ナムル ● 切干大根煮 677kcal 3.9g
29 ● 白ごはん ● サバの胡麻味噌焼き ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● カレー風味のポテトサラダ ● ほうれん草浸し ● 大根煮 689kcal 3.2g	30 ● 白ごはん ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 豆腐の梅ソース ● キャベツの昆布和え ● 人参しりしり ● 里芋つくね煮 636kcal 3.3g				

さくらの効能

お花見のシーズンがやってきました♪ さくらにも実は栄養があります！

桜の栄養

桜の花びらから抽出されるエキスには

- 美肌効果
- アンチエイジング効果

があります。

桜の香り

桜の香りは「**クマリン**」と呼ばれる物質で、
桜の花びらや葉っぱを塩漬けにすることで桜の香りと甘さが引き立ちます。

- リラックス効果(ストレス改善、鎮痛効果、血圧低下)
- むくみ改善
- 抗菌作用

の効果があります。

ボリュームたっぷり 別メニューあります！

500円メニューのみ
「管理栄養士のバランス弁当」回数券
ご利用できます。

☆鶏唐コンビ弁当
500円 950Kcal

☆生姜焼き弁当
500円 800kcal

☆豚カツ弁当
500円 899Kcal

☆カツ玉丼
450円 768Kcal

☆とり玉丼
450円 801Kcal

☆カレーライス
430円 593Kcal

☆750円弁当
前日までにご注文下さい



■お米は滋賀県産近江米を使用。

■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6年 3月の献立





ご注文は、74-201へ
当日の10：45まで
関西大学生活協同組合　飲食事業部

時間厳守
でお願い致します。

ごはん大盛りは+50円
（白ご飯の場合+90kcal）

月	火	水	木	金	土
● 春野菜 ● 春野菜は寒さがまだ厳しい時期に芽を出し、成長する為に必要な栄養素が豊富に溜めこまれています。 苦みがあるものが多いですが、この苦み成分（植物性アルカロイド）は体内の老廃物や毒素を排出するデトックス効果があります。 また、ビタミン・ミネラルも豊富に含まれているので、免疫力アップや疲労回復の効果も期待できます。 **アスパラ** アスパラギン酸…免疫力up、疲労回復 ルチン…動脈硬化予防 **たけのこ** 不溶性食物繊維…便秘予防 カリウム…むくみ改善 **春キャベツ** ビタミンC…免疫力up、美肌効果 ビタミンU…胃粘膜の修復 **新じゃがいも** ナイアシン…肌の潤い効果 ビタミンC…免疫力up、美肌効果 **新玉葱** ビタミンB1…糖質をエネルギーに変え、身体を元気にする。 アリシン…疲労回復 硫化アリル…血液をサラサラにする				1 ● ひじき大豆ごはん ● 豚肉とイカの塩炒め ● 鶏肉の香草パン粉焼き ● ブロッコリーのおかか和え ● 赤色野菜のナムル ● 高野豆腐 678kcal 4.2g	2 お休み
4 ● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● かぼちゃと豆のサラダ ● 海藻酢の物 ● きんぴらごぼう 674kcal 3.5g	5 ● 白ごはん ● カレイの五目あんかけ ● 厚揚げポーク ● 明太子ポテトサラダ ● ほうれん草胡麻和え ● ひじき大豆煮 620kcal 2.3g	6 ● 白ごはん ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 ● 豆腐の和風あん ● さつま芋サラダ ● ブロッコリー胡麻和え ● 大根煮 609kcal 2.1g	7 ● 白ごはん ● サワラの味噌マヨ焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 長芋の梅風味 ● 三色ナムル ● ひとくちがんも煮 663kcal 3.5g	8 ● 芋ごはん ● サバ竜田の葱塩ソース ● 鶏肉ときのこのトマトソース ● ごぼうとひじきのサラダ ● キャベツの昆布和え ● 切干大根煮 665kcal 4.5g	9 お休み
11 ● 白ごはん ● 豚肉とイカの塩炒め ● 鶏肉の香草パン粉焼き ● ブロッコリーのおかか和え ● 赤色野菜のナムル ● 高野豆腐 669kcal 2.8g	12 ● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● かぼちゃと豆のサラダ ● 海藻酢の物 ● きんぴらごぼう 674kcal 3.5g	13 ● 白ごはん ● カレイの五目あんかけ ● 厚揚げポーク ● 明太子ポテトサラダ ● ほうれん草胡麻和え ● ひじき大豆煮 620kcal 2.3g	14 ● 白ごはん ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 ● 豆腐の和風あん ● さつま芋サラダ ● ブロッコリー胡麻和え ● 大根煮 609kcal 2.1g	15 ● わかめごはん ● サワラの味噌マヨ焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 長芋の梅風味 ● 三色ナムル ● ひとくちがんも煮 666kcal 3.8g	16 お休み
18 ● 白ごはん ● サバ竜田の葱塩ソース ● 鶏肉ときのこのトマトソース ● ごぼうとひじきのサラダ ● キャベツの昆布和え ● 切干大根煮 688kcal 3.6g	19 お休み	20 春分の日 お休み	21 ● 白ごはん ● 豚肉とイカの塩炒め ● 鶏肉の香草パン粉焼き ● ブロッコリーのおかか和え ● 赤色野菜のナムル ● 高野豆腐 669kcal 2.8g	22 ● ごま昆布ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● かぼちゃと豆のサラダ ● 海藻酢の物 ● きんぴらごぼう 680kcal 3.8g	23 お休み
25 ● 白ごはん ● 豚肉とイカの塩炒め ● 鶏肉の香草パン粉焼き ● ブロッコリーのおかか和え ● 赤色野菜のナムル ● 高野豆腐 669kcal 2.8g	26 ● 白ごはん ● サワラの味噌マヨ焼き ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● 長芋の梅風味 ● 三色ナムル ● ひとくちがんも煮 663kcal 3.5g	27 ● 白ごはん ● サバ竜田の葱塩ソース ● 鶏肉ときのこのトマトソース ● ごぼうとひじきのサラダ ● キャベツの昆布和え ● 切干大根煮 688kcal 3.6g	28 ● 白ごはん ● サワラの蒲焼 ● 鶏肉と野菜のスイートチリソース ● かぼちゃと豆のサラダ ● 海藻酢の物 ● きんぴらごぼう 674kcal 3.5g	29 ● ゆかりごはん ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 ● 豆腐の和風あん ● さつま芋サラダ ● ブロッコリー胡麻和え ● 大根煮 611kcal 2.6g	30 お休み

ボリュームたっぷり別メニューあります！
500円メニューのみ
「管理栄養士のバランス弁当」回数券
ご利用できます。

☆鶏唐コンビ弁当
500円 950Kcal
☆生姜焼き弁当
500円 800kcal
☆豚カツ弁当
500円 899Kcal
☆カツ玉丼
450円 768Kcal
☆とり玉丼
450円 801Kcal
☆カレーライス
430円 593Kcal

☆750円弁当
前日までにご注文下さい



■お米は滋賀県産近江米を使用。
■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。