

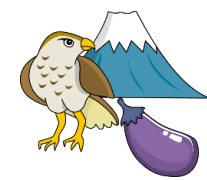









100円朝食メニュー ※関大生先着170名様限定！ (月～金 8:15～9:00) ©凜風館ディノア

基本メニュー	主食	主菜	副菜	その他
◆ご飯メニュー	ライス (S or M) 味噌汁	3種類 ※肉・魚類の焼物・揚げ物等	小鉢1種類	味付け海苔1P
◆パンメニュー	パン2個 (週替わり) ポタージュスープ	※肉・魚類の焼物・揚げ物等	小鉢1種類	ヨーグルト
◆カレーメニュー	カレーライス (S or M)	関大コロッケ1個	野菜のピクルス	
◆うどんメニュー	月見うどん・そば きつねうどん・そば	揚げ物メニュー1種類	小鉢1種類	

2022年1月

※諸事情により、急遽メニューを変更する事も想定されますが、ご理解頂きます様お願い致します。

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
				 休み メンゴ  明けましておめでとう～
10日	11日	12日	13日	14日
 休み メンゴ  明日からやで～	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ハンバーグマトソース</li> <li>●白身フライ</li> <li>●いんげん胡麻和え</li> <li>●冷奴</li> <li>●ライス&amp;味噌汁</li> </ul> ※I補給 - 743Kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>●さわらの西京焼</li> <li>●春巻き</li> <li>●厚揚げと里芋煮</li> <li>●納豆 1P</li> <li>●ライス&amp;味噌汁</li> </ul> ※I補給 - 712Kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>●はいからうどん</li> <li>●ごまになりずし</li> <li>●竹輪&amp;つくね煮</li> </ul> ※I補給 - 661Kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>●黒糖食パン・人参パン</li> <li>●チキントマトソース</li> <li>●アジフライ</li> <li>●ポテトサラダ</li> <li>●ヨーグルト&amp;ポタージュスープ</li> </ul> ※I補給 - 757Kcal
17日	18日	19日	20日	21日
<ul style="list-style-type: none"> <li>●メンチカツ</li> <li>●ミニオムレツ</li> <li>●ひじき大豆煮</li> <li>●冷奴</li> <li>●ライス&amp;味噌汁</li> </ul> ※I補給 - 697Kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>●カレーライス(SかM)</li> <li>●コロッケ 1個</li> <li>●ピクルス</li> </ul> ※I補給 - S:602Kcal M:818Kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豆腐ハンバーグ甘酢</li> <li>●タラ天</li> <li>●大根&amp;がんも煮</li> <li>●納豆 1P</li> <li>●ライス&amp;味噌汁</li> </ul> ※I補給 - 687Kcal		

※休んでメンゴちゃん



朝ごはんを食べると・・・！

- 体内時計をリセット！体のリズムを整えて、元気にスタート
- 体温を上げる ●快便 ●脳を働かせる
- 朝ごはんをとったカロリーは体内で効率よく使われ、  
脂肪になりにくい＝太りにくくなる



<本事業は関西大学、関西大学校友会および関西大学教育後援会の協力のもと実施されています>

# 2022年 100円夕食メニュー

関大生限定販売！【学生証原本の提示必要】

15時までに並んで頂ければ予定数をこえても同等の弁当を追加でお作り致します。

お一人様1食限定(月～金 15:00～)

◎凧風館にて販売

使い捨て容器でのお渡しとなります。



※諸事情により、急遽メニューを変更する事も想定されますが、ご理解頂きます様お願い致します。

月	火	水	木	金
3日 	4日 	5日 	6日 	7日 メンゴ 
10日 祝日の為 休み メンゴ 	11日 ●豚カツ ●タラの天ぷら ●ポテトサラダ ●インゲン胡麻和え ●ライス	12日 ●野菜炒め ●サバの竜田揚げ ●法蓮草ナムル ●コロッケ ●オムレツ ●ライス	13日 ●タルタルチキンカツ ●春巻き ●白身魚のフリット ●インゲン胡麻和え ●ライス	14日 ●照り焼きチキン ●アジフライタルタル ●ハウレンウ胡麻和え ●大根の煮もの ●ライス
17日 ●ハンバーグトマトソース ●白身魚フライ ●鶏の塩レモン ●ハウレンウ胡麻和え ●ライス	18日 ●野菜炒め ●サバの竜田揚げ ●法蓮草ナムル ●コロッケ ●オムレツ ●ライス	19日 ●タルタルチキンカツ ●春巻き ●白身魚のフリット ●インゲン胡麻和え ●ライス	20日 	21日 

<本事業は関西大学、関西大学校友会および関西大学教育後援会の協力のもと実施されています>