


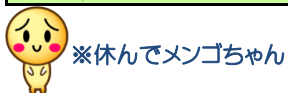
100円朝食メニュー ※関大生先着170名様限定！ (月～金 8:15～9:00) ©凜風館ディノア

	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) 味噌汁orスープ	3種類 ※肉・魚類の焼物・揚物等	小鉢1種類	ヨーグルト
◆カレーメニュー	カレーライス(Sか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	揚物メニュー1種類	小鉢1種類	

2020年11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
2日	3日	4日	5日	6日
学園祭の為 休み 	学園祭の為 休み 	学園祭の為 休み 	●焼きカレー 1尾 ●エビカツ ●チキン松風焼 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 1097Kcal	●黒糖食パン・人参パン ●ハンバーグトマトソース ●春巻き ●ポテトサラダ ●ヨーグルト&コーンスープ ※エネルギー 608Kcal
9日	10日	11日	12日	13日
●豆腐ハンバーグ甘酢 ●アジフライ ●切干大根煮 ●玉子豆腐 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 692Kcal	●カレーライス(SかM) ●コロッケ 1個 ●ピクルス ※エネルギー S:605Kcal M:822Kcal	●焼きカレー 1尾 ●春巻き ●チキン松風焼 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 1089Kcal	●チキントマトソース ●白身フライ ●いんげん胡麻和え ●納豆 1P ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 822Kcal	●全粒粉食パン・法蓮草パン ●ミニオムレツ ●メンチカツ ●マカロニサラダ ●ヨーグルト&コーンスープ ※エネルギー 630Kcal
16日	17日	18日	19日	20日
●サバの味噌煮 ●春巻き ●チキン松風焼 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 807Kcal	●さわらの西京焼 ●メンチカツ ●厚揚げと里芋煮 ●納豆 1P ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 767Kcal	●ハンバーグトマトソース ●コロッケ 1個 ●法蓮草お浸し ●玉子豆腐 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 696Kcal	●月見うどん ●アジフライ ●竹輪とつくね煮 ※エネルギー 574Kcal	●黒糖食パン・法蓮草パン ●豆腐ハンバーグ甘酢 ●白身フライ ●ポテトサラダ ●ヨーグルト&コーンスープ ※エネルギー 653Kcal
23日	24日	25日	26日	27日
祝日の為 休み 	●サバの味噌煮 ●チーズチキンカツ ●ブロッコリー胡麻和え ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 747Kcal	●さんまのおかか煮 ●メンチカツ ●厚揚げと里芋煮 ●納豆 1P ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 785Kcal	●カレーライス(SかM) ●コロッケ 1個 ●ピクルス ※エネルギー S:605Kcal M:822Kcal	●全粒粉食パン・人参パン ●チキントマトソース ●アジフライ ●マカロニサラダ ●ヨーグルト&コーンスープ ※エネルギー 765Kcal
30日				
●ミニオムレツ ●白身フライ ●いんげん胡麻和え ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 746Kcal				



※休んで Mango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

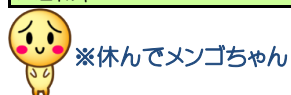


100円朝食メニュー ※関大生先着170名様限定！ (月～金 8:15～9:00) ©凜風館ディノア

	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) 味噌汁orスープor酢トリンソ	3種類 ※肉・魚類の焼物・揚物等	小鉢1種類	ヨーグルト
◆カレーメニュー	カレーライス(Sか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	揚物メニュー1種類	小鉢1種類	

2020年10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
			1日	2日
5日	6日	7日	8日	9日
<ul style="list-style-type: none"> ●豆腐ハンバーグ甘酢 ●アジフライ ●いんげん胡麻和え ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 731Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●さわらの西京焼 ●メンチカツ ●切干大根煮 ●玉子豆腐 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 718Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●黒糖食パン・人参パン ●ミニオムレツ ●春巻き&ポテトサラダ ●ヨーグルト ●コーンスープ ※エネルギー 579Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●サバの味噌煮 ●メンチカツ ●法蓮草お浸し ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 783Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●全粒粉食パン・法蓮草パン ●ハンバーグトマトソース ●春巻き&マカロニサラダ ●ヨーグルト ●ピネガードリンク ※エネルギー 599Kcal
12日	13日	14日	15日	16日
<ul style="list-style-type: none"> ●ミニオムレツ ●メンチカツ ●厚揚げと里芋煮 ●玉子豆腐 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 704Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●豆腐ハンバーグ甘酢 ●白身フライ ●ブロッコリー胡麻和え ●納豆 1P ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 682Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●さんまのおかか煮 ●関大コロッケ ●チキン松風焼 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 861Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●月見うどん ●アジフライ ●竹輪とつくね煮 ※エネルギー 574Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●黒糖食パン・法蓮草パン ●チキントマトソース ●チーズオムレツ&マカロニサラダ ●ヨーグルト ●コーンスープ ※エネルギー 710Kcal
19日	20日	21日	22日	23日
<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグトマトソース ●アジフライ ●切干大根煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 724Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●ミニオムレツ ●チーズチキンカツ ●チキン松風焼 ●納豆 1P ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 664Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●サバの味噌煮 ●メンチカツ ●法蓮草お浸し ●玉子豆腐 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 747Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーライス(SかM) ●関大コロッケ 1個 ●ピクルス ※エネルギー S:605Kcal M:822Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●全粒粉食パン・法蓮草パン ●豆腐ハンバーグ甘酢 ●白身フライ&ポテトサラダ ●ヨーグルト ●コーンスープ ※エネルギー 649Kcal
26日	27日	28日	29日	30日
<ul style="list-style-type: none"> ●サバの味噌煮 ●チーズチキンカツ ●チキン松風焼 ●玉子豆腐 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 769Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●月見うどん ●関大コロッケ 1個 ●いんげん胡麻和え ※エネルギー 571Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●さわらの西京焼 ●春巻き ●厚揚げと里芋煮 ●納豆 1P ※エネルギー 709Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●ミニオムレツ ●メンチカツ ●法蓮草お浸し ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 673Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●全粒粉食パン・人参パン ●チキントマトソース ●アジフライ&マカロニサラダ ●ヨーグルト ●コーンスープ ※エネルギー 765Kcal



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

