



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	

2021年12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	3日
		●さわらの西京焼 ●春巻き ●厚揚げと里芋煮 ●納豆 1P ●ライス & 味噌汁 ※エネルギー 712Kcal	●月見うどん ●ごまいなりずし ●いんげん胡麻和え ※エネルギー 579Kcal	●黒糖食パン・人参パン ●メンチカツ ●ミニオムレツ ●ポテトサラダ ●ヨーグルト & ポタージュスープ ※エネルギー 635Kcal
6日	7日	8日	9日	10日
●豆腐ハンバーグ甘酢 ●真あじの一夜干し唐揚げ ●切干大根煮 ●冷奴 ●ライス & 味噌汁 ※エネルギー 623Kcal	●さわらの西京焼 ●コロッケ 1個 ●大根 & がんも煮 ●納豆 1P ●ライス & 味噌汁 ※エネルギー 753Kcal	●サバの竜田揚げ ●ミニオムレツ ●ひじき大豆煮 ●冷奴 ●ライス & 味噌汁 ※エネルギー 639Kcal	●はいからそば ●ごまいなりずし ●竹輪 & つくね煮 ※エネルギー 618Kcal	●全粒粉食パン・法蓮草パン ●チキントマトソース ●春巻き ●マカロニサラダ ●ヨーグルト & ポタージュスープ ※エネルギー 707Kcal
13日	14日	15日	16日	17日
●ハンバーグトマトソース ●サバの竜田揚げ ●ひじき大豆煮 ●冷奴 ●ライス & 味噌汁 ※エネルギー 668Kcal	●チキントマトソース ●真あじの一夜干し唐揚げ ●厚揚げと里芋煮 ●納豆 1P ●ライス & 味噌汁 ※エネルギー 726Kcal	●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:602Kcal M:818Kcal	●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 & ポタージュスープ ※エネルギー 685Kcal	●はいからうどん ●ごまいなりずし ●竹輪 & つくね煮 ※エネルギー 661Kcal
20日	21日	22日	23日	24日
●ミニオムレツ ●タラ天 ●いんげん胡麻和え ●冷奴 ●ライス & 味噌汁 ※エネルギー 685Kcal	●全粒粉食パン・人参パン ●ハンバーグトマトソース ●アジフライ ●マカロニサラダ ●ヨーグルト & ポタージュスープ ※エネルギー 653Kcal	●月見そば ●ごまいなりずし ●ブロッコリー胡麻和え ※エネルギー 639Kcal	●チキントマトソース ●コロッケ 1個 ●大根 & がんも煮 ●納豆 1P ●ライス & 味噌汁 ※エネルギー 821Kcal	●さわらの西京焼 ●メンチカツ ●ほうれん草ナムル ●冷奴 ●ライス & 味噌汁 ※エネルギー 758Kcal
27日	28日	29日	30日	31日
休み 	休み 	休み 	休み 	 休み 
			1月12日からやで～	1月12日からやで～

 ※休んで Mango ちゃん

からだに嬉しい
朝ごはん！

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
- 朝ごはんです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



2021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～)

◎凜風館にて販売

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、ご理解頂きますようお願い致します。

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		<ul style="list-style-type: none"> ●野菜炒め ●ハーブローストチキン ●法蓮草ナムル ●コロッケ ●ライス ※1杯* - 751Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ※1杯* - 824Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグトマトソース ●白身魚フライ ●鶏の塩レモン ●ハウレンソウ胡麻和え ●ライス ※1杯* - 779Kcal
6日	7日	8日	9日	10日
<ul style="list-style-type: none"> ●照り焼きチキン ●アジフライタルタル ●ハウレンソウ胡麻和え ●大根の煮もの ●ライス ※1杯* - 804Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜炒め ●ハーブローストチキン ●法蓮草ナムル ●コロッケ ●ライス ※1杯* - 751Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ※1杯* - 824Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグトマトソース ●白身魚フライ ●鶏の塩レモン ●ハウレンソウ胡麻和え ●ライス ※1杯* - 779Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●タルタルチキンカツ ●春巻き ●肉団子甘酢 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※1杯* - 976Kcal
13日	14日	15日	16日	17日
<ul style="list-style-type: none"> ●野菜炒め ●ハーブローストチキン ●法蓮草ナムル ●コロッケ ●ライス ※1杯* - 751Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ※1杯* - 824Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグトマトソース ●白身魚フライ ●鶏の塩レモン ●ハウレンソウ胡麻和え ●ライス ※1杯* - 779Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●タルタルチキンカツ ●春巻き ●肉団子甘酢 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※1杯* - 976Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●照り焼きチキン ●アジフライタルタル ●ハウレンソウ胡麻和え ●大根の煮もの ●ライス ※1杯* - 804Kcal
20日	21日	22日	23日	24日
<ul style="list-style-type: none"> ●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 ※1杯* - 824Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグトマトソース ●白身魚フライ ●鶏の塩レモン ●ハウレンソウ胡麻和え ●ライス ※1杯* - 779Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●タルタルチキンカツ ●春巻き ●肉団子甘酢 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※1杯* - 976Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●照り焼きチキン ●アジフライタルタル ●ハウレンソウ胡麻和え ●大根の煮もの ●ライス ※1杯* - 804Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜炒め ●ハーブローストチキン ●法蓮草ナムル ●コロッケ ●ライス ※1杯* - 751Kcal

<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>