



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) 味噌汁orスープ	3種類 ※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	揚げ物メニュー1種類	小鉢1種類	

2020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	●月見うどん ●コロッケ 1個 ●チンゲン菜のお浸し ※エネルギー 552Kcal	●さんまのおかか煮 ●チーズチキンカツ ●竹輪とつくね煮 ●玉子豆腐 ●ライス & 味噌汁 ※エネルギー 713Kcal	●さわらの西京焼 ●メンチカツ ●ブロッコリー胡麻和え ●納豆 1P ●ライス & 味噌汁 ※エネルギー 724Kcal	●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&ポタージュスープ ※エネルギー 608Kcal	
7日	●豆腐ハンバーグ甘酢 ●アジフライ ●茄子の甘辛煮 ●玉子豆腐 ●ライス & 味噌汁 ※エネルギー 717Kcal	●ミニオムレツ ●チーズチキンカツ ●いんげん胡麻和え ●冷奴 ●ライス & 味噌汁 ※エネルギー 639Kcal	●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	●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・法蓮草パン ●チキントマトソース ●白身フライ ●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 784Kcal
14日	●サバの味噌煮 ●メンチカツ ●チンゲン菜のお浸し ●冷奴 ●ライス & 味噌汁 ※エネルギー 790Kcal	●ハンバーグトマトソース ●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 686Kcal	●月見うどん ●白身フライ ●いんげん胡麻和え ※エネルギー 559Kcal	●黒糖食パン・法蓮草パン ●ミニオムレツ ●春巻き ●ポテトサラダ ●ヨーグルト&ポタージュスープ ※エネルギー 579Kcal	●さんまのおかか煮 ●コロッケ 1個 ●法蓮草お浸し ●納豆 1P ●ライス & 味噌汁 ※エネルギー 748Kcal
21日	●ミニオムレツ ●白身フライ ●里芋そば煮 ●玉子豆腐 ●ライス & 味噌汁 ※エネルギー 694Kcal	●全粒粉食パン・人参パン ●豆腐ハンバーグ甘酢 ●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 605Kcal	●チキントマトソース ●アジフライ ●法蓮草お浸し ●冷奴 ●ライス & 味噌汁 ※エネルギー 806Kcal	●さわらの西京焼 ●チーズチキンカツ ●切干大根煮 ●納豆 1P ●ライス & 味噌汁 ※エネルギー 663Kcal	●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
28日	休み  メンゴ	休み  メンゴ	休み  メンゴ	 休み  メンゴ 1月12日からやで～	

 ※休んでメンゴちゃん

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



2020年12月 100円夕食メニュー


関大生先着150名様限定！【学生証の提示必要】

お一人様1食限定(月～金 16:00～) ◎凜風館ディノア
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
	1日	2日	3日	4日
	<ul style="list-style-type: none"> ●豚カツ ●豆腐ハンバーグ ●ペッパーチキン ●なすの旨辛煮 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※I補キ [®] - 840 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグデミソース ●エビフライ ●白身フライ ●なすの旨辛煮 ●ブロッコリー胡麻和え ●ライス ※I補キ [®] - 987 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●アジフライ ●豚生姜焼き ●肉だんご甘酢 ●さといもそばろ煮 ●チンゲン菜のお浸し ●ライス ※I補キ [®] - 872 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●チキン南蛮 ●豚キャベツ炒め ●チンゲン菜のお浸し ●ペッパーチキン ●ライス ※I補キ [®] - 1043 Kcal
7日	8日	9日	10日	11日
<ul style="list-style-type: none"> ●チキン南蛮 ●豚キャベツ炒め ●チンゲン菜のお浸し ●ペッパーチキン ●ライス ※I補キ [®] - 1043 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●タルタルチキンカツ ●豚塩焼肉 ●コロッケ ●さといもそばろ煮 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※I補キ [®] - 1054 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●豚カツ ●豆腐ハンバーグ ●ペッパーチキン ●なすの旨辛煮 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※I補キ [®] - 840 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグデミソース ●エビフライ ●白身フライ ●なすの旨辛煮 ●ブロッコリー胡麻和え ●ライス ※I補キ [®] - 987 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●アジフライ ●豚生姜焼き ●肉だんご甘酢 ●さといもそばろ煮 ●チンゲン菜のお浸し ●ライス ※I補キ [®] - 872 Kcal
14日	15日	16日	17日	18日
<ul style="list-style-type: none"> ●アジフライ ●豚生姜焼き ●肉だんご甘酢 ●さといもそばろ煮 ●チンゲン菜のお浸し ●ライス ※I補キ [®] - 872 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●チキン南蛮 ●豚キャベツ炒め ●チンゲン菜のお浸し ●海鮮大焼売 ●ライス ※I補キ [®] - 975 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●タルタルチキンカツ ●豚塩焼肉 ●コロッケ ●さといもそばろ煮 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※I補キ [®] - 1054 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●豚カツ ●豆腐ハンバーグ ●海鮮大焼売 ●なすの旨辛煮 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※I補キ [®] - 797 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグデミソース ●エビフライ ●白身フライ ●なすの旨辛煮 ●ブロッコリー胡麻和え ●ライス ※I補キ [®] - 987 Kcal
21日	22日	23日	24日	25日
<ul style="list-style-type: none"> ●豚カツ ●豆腐ハンバーグ ●海鮮大焼売 ●なすの旨辛煮 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※I補キ [®] - 797 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグデミソース ●エビフライ ●白身フライ ●なすの旨辛煮 ●ブロッコリー胡麻和え ●ライス ※I補キ [®] - 987 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●アジフライ ●豚生姜焼き ●肉だんご甘酢 ●さといもそばろ煮 ●チンゲン菜のお浸し ●ライス ※I補キ [®] - 872 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●チキン南蛮 ●豚キャベツ炒め ●チンゲン菜のお浸し ●海鮮大焼売 ●ライス ※I補キ [®] - 975 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●タルタルチキンカツ ●豚塩焼肉 ●コロッケ ●さといもそばろ煮 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※I補キ [®] - 1054 Kcal
				
				


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				

 ※休んでメンゴちゃん

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



2020年11月 100円夕食メニュー

関大生先着100名様限定！【学生証の提示必要】

お一人様1食限定(月～金 16:00～) ◎凜風館ディノア
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
16日	17日	18日	19日	20日
<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグデミソース ●エビフライ ●白身フライ ●なすの旨辛煮 ●ブロッコリー胡麻和え ●ライス ※I礼キ- 987 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●アジフライ ●豚生姜焼き ●肉だんご甘酢 ●さといもそぼろ煮 ●チンゲン菜のお浸し ●ライス ※I礼キ- 872 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●チキン南蛮 ●豚キャベツ炒め ●チンゲン菜のお浸し ●ペッパーチキン ●ライス ※I礼キ- 1043 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●豚カツ ●豆腐ハンバーグ ●ペッパーチキン ●なすの旨辛煮 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※I礼キ- 840 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●タルタルチキンカツ ●豚塩焼肉 ●コロッケ ●さといもそぼろ煮 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※I礼キ- 1054 Kcal
23日	24日	25日	26日	27日
祝日の為 休み  ※休んでメングちゃん	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグデミソース ●エビフライ ●白身フライ ●なすの旨辛煮 ●ブロッコリー胡麻和え ●ライス ※I礼キ- 987 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●アジフライ ●豚生姜焼き ●肉だんご甘酢 ●さといもそぼろ煮 ●チンゲン菜のお浸し ●ライス ※I礼キ- 872 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●チキン南蛮 ●豚キャベツ炒め ●チンゲン菜のお浸し ●ペッパーチキン ●ライス ※I礼キ- 1043 Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ●豚カツ ●豆腐ハンバーグ ●ペッパーチキン ●なすの旨辛煮 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※I礼キ- 840 Kcal
30日				
<ul style="list-style-type: none"> ●タルタルチキンカツ ●豚塩焼肉 ●コロッケ ●さといもそぼろ煮 ●インゲン胡麻和え ●ライス ※I礼キ- 1054 Kcal				
				