


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・揚物等	小鉢1種類	
◆パンメニュー	パン2個 (メニュー参照) ポタージュスープ	2種類 ※肉・魚類の焼物・揚物等	小鉢1種類	乳酸菌飲料
◆カレーメニュー	カレーライス (S or M)		野菜のピクルス	
◆うどん・そばメニュー	うどんorそば (メニュー参照)	いなり寿司	小鉢1種類	

2024年4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 	4日 	5日 ●さわらの西京焼 ●メンチカツ ●大根煮&がんも煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 718Kcal
8日 ●豆腐ハンバーグ甘酢 ●ハムカツ ●切干大根煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 722Kcal	9日 ●チキントマトソース ●サバの竜田揚げ ●厚揚げ&里芋煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 758Kcal	10日 ●カレーライス (SかM) ●野菜のピクルス ※エネルギー S:425Kcal M:641Kcal	11日 ●はいからうどん ●いなり寿司 ●ブロッコリー胡麻和え  ※エネルギー 590Kcal	12日 ●全粒粉食パン・人参パン ●アジフライ ●ミニオムレツ ●ポテトサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 546Kcal
15日 ●はいからそば ●いなり寿司 ●いんげん胡麻和え  ※エネルギー 546Kcal	16日 ●カレーライス (SかM) ●野菜のピクルス ※エネルギー S:425Kcal M:641Kcal	17日 ●メンチカツ ●ミニオムレツ ●切干大根煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 689Kcal	18日 ●黒糖食パン・クロワッサンS ●ハンバーグトマトソース ●コロッケ ●マカロニサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 678Kcal	19日 ●さわらの西京焼 ●春巻き ●厚揚げ&里芋煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 751Kcal
22日 ●ハンバーグトマトソース ●白身フライ ●ひじき大豆煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 731Kcal	23日 ●はいからうどん ●いなり寿司 ●竹輪とつくね煮  ※エネルギー 617Kcal	24日 ●全粒粉食パン・法蓮草パン ●チキントマトソース ●アジフライ ●ポテトサラダ ●乳酸菌飲料&ポタージュ ※エネルギー 674Kcal	25日 ●カレーライス (SかM) ●野菜のピクルス ※エネルギー S:425Kcal M:641Kcal	26日 ●豆腐ハンバーグ甘酢 ●タラ天 ●大根煮&がんも煮 ●納豆 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 664Kcal
29日 休み  メンゴ	30日 ●はいからそば ●いなり寿司 ●竹輪とつくね煮  ※エネルギー 574Kcal			

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>

2024年 4月 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】









限定100食！ただし予定数をこえても**16:15**までに並んで
いただいた方には救済措置として100円カレーを販売します。

お一人様1食限定(月～金 16:15)※授業日のみ、祝日授業除く

◎**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、ご理解頂きます様お願い致します。

月	火	水	木	金
1日 	2日 	3日 	4日 	5日 ●タルタルチキンカツ ●春巻き ●鶏の照りマヨ ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 825Kcal
8日 ●野菜炒め ●サバの竜田揚げ ●法蓮草ナムル ●コロッケ ●ライス ※エネルギー 752Kcal	9日 ●ハンバーグトマトソース ●ハムカツ ●インゲン胡麻和え ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 675Kcal	10日 ●アジフライ ●鶏もも山椒焼き ●ほうれん草胡麻和え ●ひじき大豆煮 ●ライス ※エネルギー 744Kcal	11日 ●タルタルチキンカツ ●春巻き ●鶏の照りマヨ ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 825Kcal	12日 ●白身魚フライ ●鶏のオニオンソース ●大根煮●ポテサラ ●ほうれん草胡麻和え ●ライス ※エネルギー 682Kcal
15日 ●ハンバーグトマトソース ●ハムカツ ●インゲン胡麻和え ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 675Kcal	16日 ●アジフライ ●鶏もも山椒焼き ●ほうれん草胡麻和え ●ひじき大豆煮 ●ライス ※エネルギー 744Kcal	17日 ●タルタルチキンカツ ●春巻き ●鶏の照りマヨ ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 825Kcal	18日 ●白身魚フライ ●鶏のオニオンソース ●大根煮●ポテサラ ●ほうれん草胡麻和え ●ライス ※エネルギー 682Kcal	19日 ●野菜炒め ●サバの竜田揚げ ●法蓮草ナムル ●コロッケ ●ライス ※エネルギー 752Kcal
22日 ●アジフライ ●鶏もも山椒焼き ●ほうれん草胡麻和え ●ひじき大豆煮 ●ライス ※エネルギー 744Kcal	23日 ●タルタルチキンカツ ●春巻き ●鶏の照りマヨ ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 825Kcal	24日 ●白身魚フライ ●鶏のオニオンソース ●大根煮●ポテサラ ●ほうれん草胡麻和え ●ライス ※エネルギー 682Kcal	25日 ●野菜炒め ●サバの竜田揚げ ●法蓮草ナムル ●コロッケ ●ライス ※エネルギー 752Kcal	26日 ●ハンバーグトマトソース ●ハムカツ ●インゲン胡麻和え ●きんぴらごぼう ●ライス ※エネルギー 675Kcal
29日 休み 	30日 ●白身魚フライ ●鶏のオニオンソース ●大根煮●ポテサラ ●ほうれん草胡麻和え ●ライス ※エネルギー 682Kcal			

＜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＞