


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	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	2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 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	揚物メニュー1種類	小鉢1種類	

2021年6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	
	●豆腐ハンバーグ甘酢 ●鯖の竜田揚げ ●竹輪とつくね煮 ●納豆 1P ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 653Kcal	●さわらの西京焼 ●関大コロッケ ●ひじき大豆煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 787Kcal	●月見うどん ●アジフライ ●法蓮草胡麻和え  ※エネルギー 589Kcal	●全粒粉食パン・法蓮草パン ●チキントマトソース ●春巻き ●ポテトサラダ ●ヨーグルト&冷製デザート ※エネルギー 711Kcal
7日	8日	9日	10日	11日
●ハンバーグトマトソース ●タラ天 ●厚揚げと里芋煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 758Kcal	●カレーライス(SかM) ●関大コロッケ ●野菜のピクルス ※エネルギー S:607Kcal M:823Kcal	●豆腐ハンバーグ甘酢 ●春巻き ●切干大根煮 ●納豆 1P ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 640Kcal	●きつねそば ●メンチカツ ●ブロッコリー胡麻和え  ※エネルギー 536Kcal	●黒糖食パン・人参パン ●ミニオムレツ ●メンチカツ ●マカロニサラダ ●ヨーグルト&冷製デザート ※エネルギー 634Kcal
14日	15日	16日	17日	18日
●豆腐ハンバーグ甘酢 ●白身フライ ●竹輪とつくね煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 784Kcal	●さわらの西京焼 ●関大コロッケ ●切干大根煮 ●納豆 1P ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 753Kcal	●チキントマトソース ●真アジの一夜干し唐揚げ ●大根&がんも煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 737Kcal	●きつねうどん ●メンチカツ ●法蓮草ナムル  ※エネルギー 567Kcal	●全粒粉食パン・人参パン ●ハンバーグトマトソース ●タラ天 ●ポテトサラダ ●ヨーグルト&冷製デザート ※エネルギー 651Kcal
21日	22日	23日	24日	25日
●ハンバーグトマトソース ●真アジの一夜干し唐揚げ ●ひじき大豆煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 626Kcal	●カレーライス(SかM) ●関大コロッケ ●野菜のピクルス ※エネルギー S:607Kcal M:823Kcal	●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 709Kcal	●月見そば ●アジフライ ●いんげん胡麻和え  ※エネルギー 509Kcal	●黒糖食パン・法蓮草パン ●豆腐ハンバーグ甘酢 ●鯖の竜田揚げ ●マカロニサラダ ●ヨーグルト&冷製デザート ※エネルギー 585Kcal
28日	29日	30日		
●ミニオムレツ ●アジフライ ●大根&がんも煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 700Kcal	●チキントマトソース ●タラ天 ●ひじき大豆煮 ●納豆 1P ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 793Kcal	●ハンバーグトマトソース ●鯖の竜田揚げ ●竹輪とつくね煮 ●冷奴 ●ライス&味噌汁 ※エネルギー 680Kcal		

※休んでメゴちゃん

からだに嬉しい

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



<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>

2021年



100円夕食メニュー



関大生先着食数限定販売！【学生証原本の提示必要】

お一人様1食限定(月～金 15:00～)

※祝日を除く

※・6月21日(月)以降は16時からの販売となります。

100食限定で追加販売は行いませんのでご注意ください。

◎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 ●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 ※エネルギー 804Kcal	2日 ●ホイコーロ ●春巻き ●海鮮大焼売 ●肉団子甘酢 ●ライス ※エネルギー 794Kcal	3日 ●豚カツ ●タラの天ぷら ●ペッパーチキン ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 821Kcal	4日 ●野菜炒め ●サバの竜田揚げ ●バンバンジー ●ミートコロッケ ●ライス ※エネルギー 807Kcal
7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 ※エネルギー 804Kcal	8日 ●ホイコーロ ●春巻き ●海鮮大焼売 ●肉団子甘酢 ●ライス ※エネルギー 794Kcal	9日 ●豚カツ ●タラの天ぷら ●ペッパーチキン ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 821Kcal	10日 ●野菜炒め ●サバの竜田揚げ ●バンバンジー ●ミートコロッケ ●ライス ※エネルギー 807Kcal	11日 ●ハンバーグトマトソース ●白身魚フライ ●チキンサラダ ●ハウレンウ胡麻和え ●ライス ※エネルギー 701 Kcal
14日 ●ホイコーロ ●春巻き ●海鮮大焼売 ●肉団子甘酢 ●ライス ※エネルギー 794Kcal	15日 ●豚カツ ●タラの天ぷら ●ペッパーチキン ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 821Kcal	16日 ●野菜炒め ●サバの竜田揚げ ●バンバンジー ●ミートコロッケ ●ライス ※エネルギー 807Kcal	17日 ●ハンバーグトマトソース ●白身魚フライ ●チキンサラダ ●ハウレンウ胡麻和え ●ライス ※エネルギー 701 Kcal	18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 ※エネルギー 804Kcal
21日 ●豚カツ ●タラの天ぷら ●ペッパーチキン ●インゲン胡麻和え ●ライス ※エネルギー 821Kcal	22日 ●野菜炒め ●サバの竜田揚げ ●バンバンジー ●ミートコロッケ ●ライス ※エネルギー 807Kcal	23日 ●ハンバーグトマトソース ●白身魚フライ ●チキンサラダ ●ハウレンウ胡麻和え ●ライス ※エネルギー 701 Kcal	24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 ※エネルギー 804Kcal	25日 ●ホイコーロ ●春巻き ●海鮮大焼売 ●肉団子甘酢 ●ライス ※エネルギー 794Kcal
28日 ●野菜炒め ●サバの竜田揚げ ●バンバンジー ●ミートコロッケ ●ライス ※エネルギー 807Kcal	29日 ●ハンバーグトマトソース ●白身魚フライ ●チキンサラダ ●ハウレンウ胡麻和え ●ライス ※エネルギー 701 Kcal	30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 ※エネルギー 804Kcal		

<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>