



ご注文は、74-201へ
当日の10:45まで
関西大学生生活協同組合 飲食事業部

時間厳守
をお願い致します。

ごはん大盛りは+50円
*(白ご飯の場合+84kcal)

月	火	水	木	金	土
<p>栄養満点！「ネバネバ野菜」で夏バテ対策</p> <p>野菜に含まれるネバネバの成分は胃の粘膜の保護に役立ち、免疫強化などの効果が期待できます。そしてタンパク質の消化・吸収の働きを向上させます。体を構成するたんぱく質の吸収を助けることで疲労回復効果が高まり、夏バテ防止に良いといわれています。また保水力に優れており、美しいお肌の維持、細胞を活性化し老化予防にも役立ちます。</p> <p>★オススメ野菜：オクラ、長芋、モロヘイヤなど</p>					
3	4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> ● 青玄米ごはん ● カレイのトマトソース ● 豚肉と夏野菜の味噌炒め ● ブロッコリー胡麻和え ● ハリハリ漬け ● 里芋つくね煮 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● タラの野菜あんかけ ● ローストチキン ● 赤色野菜のナムル ● キャベツの梅和え ● 大根煮 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● わかさぎと夏野菜のマリネ ● 豚スタミナ焼き ● 芋コロサラダ ● ほうれん草胡麻和え ● 高野豆腐 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ゆかりごはん ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐のそぼろあん ● ごぼうとひじきのサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 竹輪煮 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● アジ南蛮 ● ラタトゥイユ ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 三色和え ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ 	<p>1</p> <p>お休み</p>
10	11	12	13	14	15
<p>8日~22日まで夏季休業いただきます。</p>					
17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> ● 青玄米ごはん ● わかさぎと夏野菜のマリネ ● 豚スタミナ焼き ● 芋コロサラダ ● ほうれん草胡麻和え ● 高野豆腐 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● アジ南蛮 ● ラタトゥイユ ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● ブロッコリー胡麻和え ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● カレイのトマトソース ● 豚肉と夏野菜の味噌炒め ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● ハリハリ漬け ● 里芋つくね煮 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ごま昆布ごはん ● タラの野菜あんかけ ● ローストチキン ● 赤色野菜のナムル ● いんげん胡麻和え ● 大根煮 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐のそぼろあん ● ごぼうとひじきのサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● ちくわ煮 ● フルーツ 	<p>お休み</p>
31	<p>夏を快適に！クエン酸の力</p> <p>すっぱい成分として有名なクエン酸。クエン酸が不足してしまうと疲れや肩こりのもとになる『乳酸』と言う成分が体の中が増えてしまい、夏バテや疲れの原因になります。また、クエン酸がたくさん含まれている食材を食べると酸っぱさで唾液が過剰に分泌され、胃液が出て胃が活発に働き、食欲がない時に手助けしてくれます。</p> <p>★オススメ食材：梅干し、レモン、グレープフルーツ、キウイなど</p>				

ボリュームたっぷり★別メニューあります！

- ★生姜焼き弁当 460円 881kcal
- ★豚カツ弁当 460円 932Kcal
- ★カツ玉丼 430円 891Kcal
- ★とり玉丼 430円 850Kcal
- ★鶏唐コンビ弁当 490円 990Kcal
- ★カレーライス 430円 628Kcal

★750円弁当
前日までにご注文下さい

■お米は滋養米環境こだわり米コンヒカリを使用。

■食材の都合によりメニューの一部を変更させていただく場合があります。ご了承下さい。

■食品衛生上、涼しい場所に保管の上、消費期限内にお召し上がりください。

■エコマーク認定商品の容器を使用しています。



食材の関係により急遽メニューを変更させていただくこともございます。ご了承ください。