

管理栄養士の

バランス弁当 500円

令和3年 12月の献立

○700kcal以内、塩分3.0g以下(平均)○



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+90kcal)

月	火	水	木	金	土
<p>12月26日(日)~1月6日(木)まで 冬季休業をいただきます。 来年も宜しくお願い申し上げます。</p>					
		1	2	3	4
		<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● タラの甘酢あんかけ ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め ● 明太子ポテトサラダ ● かぶのマリネ ● ひじき大豆煮 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ごぼうごはん ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● はちみつ味噌チキン ● ブロッコリーのおかか和え ● キャベツの昆布和え ● 切干大根煮 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● 鰯の蒲焼 ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● ほうれん草ナムル ● 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 ● 鶏肉ときのこの塩炒め ● 切干大根と小松菜のナムル ● 白菜浸し ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ
		616kcal 2.5g	653kcal 4.8g	654kcal 3.7g	614kcal 2.6g
6	7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> ● 青玄米ごはん ● 鰯の香草焼き ● 厚揚げポーク ● ほうれん草胡麻和え ● 赤色野菜のナムル ● 大根煮 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● 豚キャベツ炒め ● 豆腐のそぼろあん ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● きんぴらごぼう ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● カレイの南蛮 ● 鶏肉のきのこトマトソース ● ごぼうとひじきのサラダ ● ブロッコリー胡麻和え ● 高野豆腐 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● わかめごはん ● タラの甘酢あんかけ ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め ● 明太子ポテトサラダ ● かぶのマリネ ● ひじき大豆煮 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● はちみつ味噌チキン ● ブロッコリーのおかか和え ● キャベツの昆布和え ● 切干大根煮 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● 鰯の蒲焼 ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● ほうれん草ナムル ● ハリハリ漬け ● 里芋つくね煮 ● フルーツ
634kcal 1.9g	645kcal 2.0g	675kcal 2.1g	619kcal 2.8g	682kcal 3.7g	654kcal 3.7g
13	14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> ● 青玄米ごはん ● タラの野菜あんかけ ● 鶏肉ときのこの塩炒め ● 切干大根と小松菜のナムル ● 白菜浸し ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● カレイの南蛮 ● 鶏肉のきのこトマトソース ● ごぼうとひじきのサラダ ● ブロッコリー胡麻和え ● 高野豆腐 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● 豚キャベツ炒め ● 豆腐のそぼろあん ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● きんぴらごぼう ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 芋ごはん ● 鰯の香草焼き ● 厚揚げポーク ● ほうれん草胡麻和え ● 赤色野菜のナムル ● 大根煮 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● タラの甘酢あんかけ ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め ● 明太子ポテトサラダ ● かぶのマリネ ● ひじき大豆煮 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● はちみつ味噌チキン ● ブロッコリーのおかか和え ● キャベツの昆布和え ● 切干大根煮 ● フルーツ
614kcal 2.6g	675kcal 2.1g	645kcal 2.0g	611kcal 2.8g	616kcal 2.5g	682kcal 3.7g
20	21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> ● 青玄米ごはん ● 豚キャベツ炒め ● 豆腐のそぼろあん ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● きんぴらごぼう ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● タラの野菜あんかけ ● 鶏肉ときのこの塩炒め ● 切干大根と小松菜のナムル ● 白菜浸し ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● 鰯の香草焼き ● 厚揚げポーク ● ほうれん草胡麻和え ● 赤色野菜のナムル ● 大根煮 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ゆかりごはん ● 鰯の蒲焼 ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● ほうれん草ナムル ● 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 ● カレイの南蛮 ● 鶏肉のきのこトマトソース ● ごぼうとひじきのサラダ ● ブロッコリー胡麻和え ● 高野豆腐 ● フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 白ごはん ● タラの甘酢あんかけ ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め ● 明太子ポテトサラダ ● かぶのマリネ ● ひじき大豆煮 ● フルーツ
645kcal 2.0g	614kcal 2.6g	634kcal 1.9g	656kcal 4.2g	675kcal 2.1g	616kcal 2.5g

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



- お米は滋賀県産環境こだわり米コシヒカリを使用。
- 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。
- お弁当袋が必要な方は1枚5円いただきます。