

管理栄養士の

バランス弁当

500円

令和2年 12月の献立

500円

◎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)

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。

■お弁当袋、必要な方は1枚5

月	火	水	木	金	土
	1 ● 白ごはん ● チキンの天ぷら甘酢 ● きのこと厚揚げのソース炒め ● いんげん胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 大根煮 ● フルーツ 707kcal 2.1g	2 ● 白ごはん ● カレイのトマトソース ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● ほうれん草ナムル ● 三色和え ● 高野豆腐 ● フルーツ 639kcal 3.2g	3 ● ごま昆布ごはん ● 鯖の蒲焼 ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● 切干大根と小松菜のナムル ● きんぴらごぼう ● フルーツ 708kcal 2.8g	4 ● 白ごはん ● 鯖の香草焼き ● チャプチェ ● ブロッコリー胡麻和え ● 芋コロサラダ ● ひじき大豆煮 ● フルーツ 705kcal 1.7g	5 ● 白ごはん ● 鯖の味噌マヨ焼き ● 鶏肉ときのこの塩炒め ● ブロッコリーのおかか和え ● かぶのマリネ ● 切干大根煮 ● フルーツ 629kcal 3.1g
7 ● 青玄米ごはん ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● 豆腐のそぼろあん ● 赤色野菜のナムル ● 白菜浸し ● 里芋つくね煮 ● フルーツ 645kcal 2.3g	8 ● 白ごはん ● タラの和風きのこあん ● 豚キャベツ炒め ● ごぼうとひじきのサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ 685kcal 3.0g	9 ● 白ごはん ● チキンの天ぷら甘酢 ● きのこと厚揚げのソース炒め ● いんげん胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 大根煮 ● フルーツ 707kcal 2.1g	10 ● 芋ごはん ● カレイのトマトソース ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● ほうれん草ナムル ● 三色和え ● 高野豆腐 ● フルーツ 619kcal 4.1g	11 ● 白ごはん ● 鯖の蒲焼 ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● 切干大根と小松菜のナムル ● きんぴらごぼう ● フルーツ 702kcal 2.5g	12 ● 白ごはん ● 鯖の香草焼き ● チャプチェ ● ブロッコリー胡麻和え ● 芋コロサラダ ● ひじき大豆煮 ● フルーツ 705kcal 1.7g
14 ● 青玄米ごはん ● チキンの天ぷら甘酢 ● きのこと厚揚げのソース炒め ● いんげん胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 大根煮 ● フルーツ 707kcal 2.1g	15 ● 白ごはん ● カレイのトマトソース ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● ほうれん草ナムル ● 三色和え ● 高野豆腐 ● フルーツ 639kcal 3.2g	16 ● 白ごはん ● タラの和風きのこあん ● 豚キャベツ炒め ● ごぼうとひじきのサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ 685kcal 3.0g	17 ● ごぼうごはん ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● 豆腐のそぼろあん ● 赤色野菜のナムル ● 白菜浸し ● 里芋つくね煮 ● フルーツ 615kcal 3.4g	18 ● 白ごはん ● 鯖の味噌マヨ焼き ● 鶏肉ときのこの塩炒め ● ブロッコリーのおかか和え ● かぶのマリネ ● 切干大根煮 ● フルーツ 629kcal 3.1g	19 ● 白ごはん ● 鯖の蒲焼 ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● かぼちゃと豆のサラダ ● 切干大根と小松菜のナムル ● きんぴらごぼう ● フルーツ 702kcal 2.5g
21 ● 青玄米ごはん ● 鯖の香草焼き ● チャプチェ ● ブロッコリー胡麻和え ● 芋コロサラダ ● ひじき大豆煮 ● フルーツ 705kcal 1.7g	22 ● 白ごはん ● 豚肉と小松菜の中華炒め ● 豆腐のそぼろあん ● 赤色野菜のナムル ● 白菜浸し ● 里芋つくね煮 ● フルーツ 645kcal 2.3g	23 ● 白ごはん ● 鯖の味噌マヨ焼き ● 鶏肉ときのこの塩炒め ● ブロッコリーのおかか和え ● かぶのマリネ ● 切干大根煮 ● フルーツ 629kcal 3.1g	24 ● ゆかりごはん ● タラの和風きのこあん ● 豚キャベツ炒め ● ごぼうとひじきのサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ 687kcal 3.5g	25 ● 白ごはん ● チキンの天ぷら甘酢 ● きのこと厚揚げのソース炒め ● いんげん胡麻和え ● キャベツの昆布和え ● 大根煮 ● フルーツ 707kcal 2.1g	26 ● 白ごはん ● カレイのトマトソース ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● ほうれん草ナムル ● 三色和え ● 高野豆腐 ● フルーツ 639kcal 3.2g

管理栄養士の

バランス弁当

500円

令和2年 11月の献立 500円

0.700kcal以内、塩分3.0g以下(平均)0



ご注文は、74-201へ

当日の10:45まで

関西大学生活協同組合 飲食事業部

時間厳守

でお願い致します。

ごはん大盛りは+50円

(白ご飯の場合+90kcal)

Main table containing daily bento menus from Monday to Sunday. Each row lists the menu items, their ingredients, and nutritional information (kcal and salt content).

ボリュームたっぷり★別メニューあります!

- List of special menu items: ☆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。



★風邪予防★

風邪のほとんどはウイルスが原因です。栄養不足・寝不足などで体力・抵抗力が弱っていると風邪をひきやすくなります。ウイルスの侵入を防ぎ、風邪予防をしましょう!

①ウイルスの侵入を防ぐ

- ・マスクでウイルスの侵入を防ぐ
・手洗い・うがいでウイルスを除去する
・加湿器や濡れタオルで適度な加湿をする

②体力・抵抗力をつける

- ・適度な運動・入浴で体を温める
・十分な睡眠をとる
・バランスの良い食事(主食・主菜・副菜)を摂り、食生活を整える

