

管理栄養士の

バランス弁当 500円

令和4年 1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
関西大学生活協同組合 飲食事業

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)

3		4		5		6		7		8	
<p>本年も宜しくお願ひ申し上げます。 12月26日(日)~1月6日(木)まで冬季休業をいただきます。</p>											
<p>10</p> <p>お休み</p> <p>成人の日</p>		<p>11 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖のタルタル焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 <ul style="list-style-type: none"> ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● かぶのマリネ ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>637kcal 3.0g</p>		<p>12 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● タラのチリソース ● 鶏肉と長芋の醤油炒め <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃと豆のサラダ ● 白菜漬し ● 切干大根煮 ● フルーツ <p>643kcal 2.6g</p>		<p>13 ● ごぼうごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● カレイのトマトソース ● 野菜炒め <ul style="list-style-type: none"> ● さつま芋サラダ ● 切干大根と小松菜のナムル ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ <p>581kcal 3.3g</p>		<p>14 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の香草パン粉 ● 豚肉と大豆のカレー炒め <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草漬し ● 紅白なます ● 高野豆腐 ● フルーツ <p>678kcal 2.6g</p>		<p>15</p> <p>お休み</p>	
<p>17 ● 青玄米ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● タラのチリソース ● 鶏肉と長芋の醤油炒め <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃと豆のサラダ ● 白菜漬し ● 切干大根煮 ● フルーツ <p>643kcal 2.6g</p>		<p>18 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖の胡麻醤油焼き ● 豚肉とイカの塩炒め <ul style="list-style-type: none"> ● 海藻酢の物 ● にんじんしりしり ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>639kcal 2.0g</p>		<p>19 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チンジャオロース ● 豆腐の和風あん <ul style="list-style-type: none"> ● 明太子ポテトサラダ ● いんげん胡麻和え ● きんぴらごぼう ● フルーツ <p>630kcal 2.2g</p>		<p>20 ● ゆかりごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖のタルタル焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 <ul style="list-style-type: none"> ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● かぶのマリネ ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>639kcal 3.5g</p>		<p>21 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● カレイのトマトソース ● 野菜炒め <ul style="list-style-type: none"> ● さつま芋サラダ ● 切干大根と小松菜のナムル ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ <p>610kcal 2.2g</p>		<p>22 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の香草パン粉 ● 豚肉と大豆のカレー炒め <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草漬し ● 紅白なます ● 高野豆腐 ● フルーツ <p>678kcal 2.6g</p>	
<p>24 ● 青玄米ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖の胡麻醤油焼き ● 豚肉とイカの塩炒め <ul style="list-style-type: none"> ● 海藻酢の物 ● にんじんしりしり ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>639kcal 2.0g</p>		<p>25 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チンジャオロース ● 豆腐の和風あん <ul style="list-style-type: none"> ● 明太子ポテトサラダ ● いんげん胡麻和え ● きんぴらごぼう ● フルーツ <p>630kcal 2.2g</p>		<p>26 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖のタルタル焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 <ul style="list-style-type: none"> ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● かぶのマリネ ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>637kcal 3.0g</p>		<p>27 ● 芋ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の香草パン粉 ● 豚肉と大豆のカレー炒め <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草漬し ● 紅白なます ● 高野豆腐 ● フルーツ <p>655kcal 3.5g</p>		<p>28 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● タラのチリソース ● 鶏肉と長芋の醤油炒め <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃと豆のサラダ ● 白菜漬し ● 切干大根煮 ● フルーツ <p>643kcal 2.6g</p>		<p>29</p> <p>お休み</p>	
<p>31 ● 青玄米ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鯖のタルタル焼き ● 厚揚げのそぼろ煮 <ul style="list-style-type: none"> ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● かぶのマリネ ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>637kcal 3.0g</p>		<p>冬木り解消!</p> <p>実は冬が1年で1番基礎代謝量が高く、今が1番痩せやすい時期なんです! 年末年始に乱れた食生活を正しつつ、効率よく冬太りを解消しましょう~</p> <p>解消方法①朝食をとって代謝を上げる</p> <p>朝食をとることで代謝スイッチが入り、寝起きの身体がエネルギー蓄積モードから消費モードに切り替わります。光によっても代謝スイッチはONになる為、太陽光を浴びるとさらにGood★</p> <p>解消方法②1日3食、夕食は少なめに</p> <p>食事の総量を減らすことはなかなか難しいので、まずは量を変えずに分割してみましよう。朝・昼は多めに食べてその後、動くのでOK! 夕食を少なめにしてバランスを整えましよう。</p> <p>解消方法③夕食の糖質量と時間をコントロール</p> <p>夕食の糖質量 ⇒ ゼロか最大でもおにぎり1個までに減らし、減らした分は朝・昼にすかか増やましよう。</p> <p>夕食の時間 ⇒ 日没から3時間後には身体はエネルギー蓄積モードになるのでこの時間以降に糖質を摂ると太りやすくなります。夕食は遅くても20時までに!</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。