

管理栄養士の



バランス弁当 500円

令和4年8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)

月	火	水	木	金	土
1 ●青玄米ごはん ● 鰹の味噌マヨ焼き ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め  ● 胡瓜の酢のもの ● 赤色野菜のナムル ● 里芋つくね煮 ● フルーツ 644kcal 2.7g	2 ● 白ごはん ● ラタトゥイユ ● 豆腐の梅ソース  ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● ほうれん草ナムル ● ひじき大豆煮 ● フルーツ 666kcal 2.3g	3 ● 白ごはん ● カレイと野菜のカレー風味 ● 豚スタミナ焼き  ● 芋コロサラダ ● いんげん胡麻和え ● ひとくちがんと煮 ● フルーツ 679kcal 2.1g	4 ● わかめごはん ● 鶏肉の香草パン粉焼き ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め  ● ほうれん草浸し ● キャベツの梅和え ● 大根煮 ● フルーツ 631kcal 2.6g	5 ● 白ごはん ● 鰹の胡麻醤油焼き ● 豚肉と夏野菜の味噌炒め  ● ブロッコリーのおかか和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 ● フルーツ 695kcal 2.0g	6 お休み 
8 ● 青玄米ごはん ● カレイと野菜のカレー風味 ● 豚スタミナ焼き  ● 芋コロサラダ ● いんげん胡麻和え ● ひとくちがんと煮 ● フルーツ 679kcal 2.1g	9 ● 白ごはん ● 鰹の味噌マヨ焼き ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め  ● 胡瓜の酢のもの ● 赤色野菜のナムル ● 里芋つくね煮 ● フルーツ 644kcal 2.7g	10	11	12	13
15 	16	17	18	19	20
<h1>10日~21日まで夏季休業いただきます</h1>					
22 ● 青玄米ごはん ● 鶏肉の香草パン粉焼き ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め  ● ほうれん草浸し ● キャベツの梅和え ● 大根煮 ● フルーツ 628kcal 2.3g	23 ● 白ごはん ● カレイと野菜のカレー風味 ● 豚スタミナ焼き  ● 芋コロサラダ ● いんげん胡麻和え ● ひとくちがんと煮 ● フルーツ 679kcal 2.1g	24 ● 白ごはん ● ラタトゥイユ ● 豆腐の梅ソース  ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● ほうれん草ナムル ● ひじき大豆煮 ● フルーツ 666kcal 2.3g	25 ● ゆかりごはん ● 鰹の胡麻醤油焼き ● 豚肉と夏野菜の味噌炒め  ● ブロッコリーのおかか和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 ● フルーツ 697kcal 2.5g	26 ● 白ごはん ● 鰹の味噌マヨ焼き ● 鶏肉ときのこの塩麹炒め  ● 胡瓜の酢のもの ● 赤色野菜のナムル ● 里芋つくね煮 ● フルーツ 644kcal 2.7g	27 お休み 
29 ● 青玄米ごはん ● ラタトゥイユ ● 豆腐の梅ソース  ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● ほうれん草ナムル ● ひじき大豆煮 ● フルーツ 666kcal 2.3g	30 ● 白ごはん ● 鰹の胡麻醤油焼き ● 豚肉と夏野菜の味噌炒め  ● ブロッコリーのおかか和え ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 ● フルーツ 695kcal 2.0g	31 ● 白ごはん ● 鶏肉の香草パン粉焼き ● 豚肉とアスパラガスの塩炒め  ● ほうれん草浸し ● キャベツの梅和え ● 大根煮 ● フルーツ 628kcal 2.3g	<p><b>8月31日は野菜の日</b></p> <p>太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜には旬の美味しさや栄養価が高い為、夏を元気に乗り切る上で欠かせない食材です。</p> <p>★夏野菜の効果★ 夏バテ予防・熱中症予防(水分補給)・むくみ予防(利尿作用)・紫外線対策・胃腸を守る</p> <p>【胡瓜・トマト・とうもろこし・ゴーヤ・茄子・ピーマンなど】 </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  
前日までご注文下さい



- お米は滋賀県産近江米を使用。
- 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。
- 電子レンジ対応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。