



令和3年6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



ごはん大盛りは+50円
(白ご飯の場合+90kcal)

Table with 5 columns (Monday-Friday) and 5 rows (Days 1-5, 7-11, 14-18, 21-25, 28-30). Each cell contains a meal name, ingredients, and nutritional info. Includes a 'お休み' (Closed) section on the right side of the table.

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。

梅雨時期のフチ不調は湿気が原因?

湿気が多いと皮膚からの発汗がうまくできなくなり、余分な水分や熱が体内にこもってしまい、むくみや食欲不振などさまざまな不調の原因になるといわれています。

◆むくみ解消◆

湿気により身体に溜めこんでしまった余分な水分や老廃物を排出することで、むくみや身体のだるさを解消することができます。カリウムは細胞内液に多く含まれていてナトリウムと協力して体内の水分バランスをコントロールする役割を持っています。

カリウムを多く含む食材

野菜

果物

豆類

