

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 day's menu includes a list of items (e.g., rice, fish, vegetables, tofu) and their nutritional information (kcal and grams of fat/salt).

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), ☆鶏唐コン弁弁当 (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きます場合があります。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





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>お米 = 炭水化物 = 太るというイメージはありませんか？ お米にはパワーの源となるでんぷんの他、タンパク質や脂肪、ビタミンB1やビタミンEなどの栄養素が含まれていてまさに栄養の宝庫★ お米の主成分はでんぷんの「レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)」 食物繊維と同じような働きをし、腸内環境を整えてくれます。 ①食べるだけで代謝up(脂肪の蓄積を抑える) ②血糖値が上がりにくい(脂肪の合成を抑える) ③食べすぎを防げる(満腹感が出やすい)</p>					
<p>5 ● 青玄米ごはん ● 秋刀魚のおかか煮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● ほうれん草ナムル ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 ● フルーツ</p> <p>661kcal 2.8g</p>	<p>6 ● 白ごはん ● 好き煮炒め ● はちみつ味噌チキン ● ブロッコリーのおかか和え ● 赤色野菜のナムル ● ひじき大豆煮 ● フルーツ</p> <p>692kcal 3.0g</p>	<p>7 ● 白ごはん ● タラの野菜あんかけ ● 鶏肉ときこの塩麹炒め ● 芋コロサラダ ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 大根煮 ● フルーツ</p> <p>723kcal 2.4g</p>	<p>8 ● 芋ごはん ● カレイのトマトソース ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 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</p> <p>670kcal 3.9g</p>	<p>9 ● 白ごはん ● 鯖塩焼き ● 牛肉柚子胡椒炒め ● ほうれん草浸し ● 鶏の松風焼き ● きんぴらごぼう ● フルーツ</p> <p>655kcal 2.3g</p>	<p>10 ● 白ごはん ● 豚肉とイカの塩炒め ● 豆腐のそぼろあん ● ブロッコリー胡麻和え ● 三色和え ● 里芋つくね煮 ● フルーツ</p> <p>636kcal 2.2g</p>
<p>12 ● 青玄米ごはん ● カレイのトマトソース ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 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</p> <p>690kcal 3.0g</p>	<p>13 ● 白ごはん ● 鯖のタルタル焼き ● 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 ● 切干大根煮 ● フルーツ</p> <p>624kcal 2.7g</p>	<p>14 ● 白ごはん ● 好き煮炒め ● はちみつ味噌チキン ● ブロッコリーのおかか和え ● 赤色野菜のナムル ● ひじき大豆煮 ● フルーツ</p> <p>692kcal 3.0g</p>	<p>15 ● わかめごはん ● 秋刀魚のおかか煮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● ほうれん草ナムル ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 ● フルーツ</p> <p>664kcal 3.1g</p>	<p>16 ● 白ごはん ● タラの野菜あんかけ ● 鶏肉ときこの塩麹炒め ● 芋コロサラダ ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 大根煮 ● フルーツ</p> <p>726kcal 2.4g</p>	<p>17 ● 白ごはん ● 鯖塩焼き ● 牛肉柚子胡椒炒め ● ほうれん草浸し ● 鶏の松風焼き ● きんぴらごぼう ● フルーツ</p> <p>655kcal 2.3g</p>
<p>19 ● 青玄米ごはん ● 豚肉とイカの塩炒め ● 豆腐のそぼろあん ● ブロッコリー胡麻和え ● 三色和え ● 里芋つくね煮 ● フルーツ</p> <p>636kcal 2.2g</p>	<p>20 ● 白ごはん ● カレイのトマトソース ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 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</p> <p>690kcal 3.0g</p>	<p>21 ● 白ごはん ● 鯖のタルタル焼き ● 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 ● 切干大根煮 ● フルーツ</p> <p>624kcal 2.7g</p>	<p>22 ● きのごはん ● 好き煮炒め ● はちみつ味噌チキン ● ブロッコリーのおかか和え ● 赤色野菜のナムル ● ひじき大豆煮 ● フルーツ</p> <p>639kcal 4.0g</p>	<p>23 ● 白ごはん ● 秋刀魚のおかか煮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● ほうれん草ナムル ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 ● フルーツ</p> <p>661kcal 2.8g</p>	<p>24 ● 白ごはん ● タラの野菜あんかけ ● 鶏肉ときこの塩麹炒め ● 芋コロサラダ ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● 大根煮 ● フルーツ</p> <p>726kcal 2.4g</p>
<p>26 ● 青玄米ごはん ● 鯖のタルタル焼き ● 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 ● 切干大根煮 ● フルーツ</p> <p>624kcal 2.7g</p>	<p>27 ● 白ごはん ● 鯖の塩焼き ● 牛肉の柚子胡椒炒め ● ほうれん草浸し ● 鶏の松風焼き ● きんぴらごぼう ● フルーツ</p> <p>655kcal 2.3g</p>	<p>28 ● 白ごはん ● カレイのトマトソース ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 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</p> <p>690kcal 3.0g</p>	<p>29 ● ごま昆布ごはん ● 豚肉とイカの塩炒め ● 豆腐のそぼろあん ● ブロッコリー胡麻和え ● 三色和え ● 里芋つくね煮 ● フルーツ</p> <p>642kcal 2.5g</p>	<p>30 ● 白ごはん ● 好き煮炒め ● はちみつ味噌チキン ● ブロッコリーのおかか和え ● 赤色野菜のナムル ● ひじき大豆煮 ● フルーツ</p> <p>692kcal 3.0g</p>	<p>31 ● 白ごはん ● 秋刀魚のおかか煮 ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● ほうれん草ナムル ● ハリハリ漬け ● 高野豆腐 ● フルーツ</p> <p>661kcal 2.8g</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。

