

管理栄養士の
バランス弁当 500円

令和6年 10月の献立



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>●かぼちゃの栄養●</p> <p>*炭水化物・・・エネルギー源 *カリウム・・・むくみ改善 *ビタミンA・E・C・・・免疫力up、老化防止</p>	<p>1 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバの胡麻味噌焼き ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 <p>● さつま芋サラダ ● キャベツの昆布和え ● 大根煮</p> <p>684kcal 2.9g</p>	<p>2 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐のそぼろあん <p>● 明太子ポテトサラダ ● ほうれん草ナムル ● ひじき大豆煮</p> <p>654kcal 3.1g</p>	<p>3 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバ塩焼き ● 好き煮炒め <p>● かぼちゃと豆のサラダ ● ひじきの彩りナムル ● ひとくちがんも煮</p> <p>699kcal 3.4g</p>	<p>4 ● ゆかりごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワラのタルタル焼き ● きのこと厚揚げのソース炒め <p>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● 里芋つくね煮</p> <p>643kcal 3.5g</p>	<p>5 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● カレイの南蛮 ● 鶏肉のきのこトマトソース <p>● ほうれん草浸し ● 三色和え ● きんぴらごぼう</p> <p>676kcal 2.5g</p>
<p>7 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● はちみつ味噌チキン <p>● ブロッコリー胡麻和え ● 紅白なます ● 高野豆腐</p> <p>695kcal 3.6g</p>	<p>8 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワらの和風あんかけ ● 鶏肉と長芋の醤油炒め <p>● 根菜と豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 切干大根煮</p> <p>611kcal 3.7g</p>	<p>9 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバの胡麻味噌焼き ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 <p>● さつま芋サラダ ● キャベツの昆布和え ● 大根煮</p> <p>684kcal 2.9g</p>	<p>10 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐のそぼろあん <p>● 明太子ポテトサラダ ● ほうれん草ナムル ● ひじき大豆煮</p> <p>654kcal 3.1g</p>	<p>11 ● 芋ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● カレイの南蛮 ● 鶏肉のきのこトマトソース <p>● ほうれん草浸し ● 三色和え ● きんぴらごぼう</p> <p>653kcal 3.4g</p>	<p>12 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワラのタルタル焼き ● きのこと厚揚げのソース炒め <p>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● 里芋つくね煮</p> <p>641kcal 3.0g</p>
<p>14</p> <p>お休み</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバ塩焼き ● 好き煮炒め <p>● かぼちゃと豆のサラダ ● ひじきの彩りナムル ● ひとくちがんも煮</p> <p>699kcal 3.4g</p>	<p>16 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● はちみつ味噌チキン <p>● ブロッコリー胡麻和え ● 紅白なます ● 高野豆腐</p> <p>695kcal 3.6g</p>	<p>17 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワらの和風あんかけ ● 鶏肉と長芋の醤油炒め <p>● 根菜と豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 切干大根煮</p> <p>611kcal 3.7g</p>	<p>18 ● ひじき大豆ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバの胡麻味噌焼き ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 <p>● さつま芋サラダ ● キャベツの昆布和え ● 大根煮</p> <p>693kcal 4.3g</p>	<p>19 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐のそぼろあん <p>● 明太子ポテトサラダ ● ほうれん草ナムル ● ひじき大豆煮</p> <p>654kcal 3.1g</p>
<p>21 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバ塩焼き ● 好き煮炒め <p>● かぼちゃと豆のサラダ ● ひじきの彩りナムル ● ひとくちがんも煮</p> <p>699kcal 3.4g</p>	<p>22 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● カレイの南蛮 ● 鶏肉のきのこトマトソース <p>● ほうれん草浸し ● 三色和え ● きんぴらごぼう</p> <p>676kcal 2.5g</p>	<p>23 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワラのタルタル焼き ● きのこと厚揚げのソース炒め <p>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● 里芋つくね煮</p> <p>641kcal 3.0g</p>	<p>24 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● はちみつ味噌チキン <p>● ブロッコリー胡麻和え ● 紅白なます ● 高野豆腐</p> <p>695kcal 3.6g</p>	<p>25 ● きのごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワらの和風あんかけ ● 鶏肉と長芋の醤油炒め <p>● 根菜と豆のサラダ ● 胡瓜の酢の物 ● 切干大根煮</p> <p>620kcal 4.9g</p>	<p>26 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバの胡麻味噌焼き ● 豚肉とごぼうのきんぴら風 <p>● さつま芋サラダ ● キャベツの昆布和え ● 大根煮</p> <p>684kcal 2.9g</p>
<p>28 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 豆腐のそぼろあん <p>● 明太子ポテトサラダ ● ほうれん草ナムル ● ひじき大豆煮</p> <p>654kcal 3.1g</p>	<p>29 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サワラのタルタル焼き ● きのこと厚揚げのソース炒め <p>● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● 里芋つくね煮</p> <p>641kcal 3.0g</p>	<p>30 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サバ塩焼き ● 好き煮炒め <p>● かぼちゃと豆のサラダ ● ひじきの彩りナムル ● ひとくちがんも煮</p> <p>699kcal 3.4g</p>	<p>31 ● 白ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● カレイの南蛮 ● 鶏肉のきのこトマトソース <p>● ほうれん草浸し ● 三色和え ● きんぴらごぼう</p> <p>676kcal 2.5g</p>	<p>ハロウィン</p> <p>もともとハロウィンでは「カブ」を使ってランタンを作っていたそうです。アメリカではカブをあまり食べない為、生産量が少なく、変わりにかぼちゃが多く収穫されていたそうです。そしてこれが全世界へと広がり、「ハロウィンはカボチャ!」というイメージが定着したそうです。</p>	

**ボリュームたっぷり
別メニューあります!**

500円メニューのみ
「管理栄養士のバランス弁当」回数券
ご利用できます。

- ☆鶏唐コンビ弁当 500円 986Kcal
- ☆生姜焼き弁当 500円 837kcal
- ☆豚カツ弁当 500円 950Kcal
- ☆カツ玉丼 450円 759Kcal
- ☆とり玉丼 450円 800Kcal
- ☆カレーライス 430円 593Kcal

☆750円弁当
前日までにご注文下さい

- 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。