

★学生証の提示が必要です

※詳しくは、ポスター等ご確認ください。

11月

各商品に入荷する店舗の【マーク】が
ついております。ご参考になさってください。

手づくり学食弁当メニュー

つながる元気、ときめきキャンパス。
univ. CO-OP

9月

月

アニョハセヨ！韓国風豚焼肉
あにょはせよ！かんこくふうぶたやきにく
¥600
エネルギー 641kcal
641 Kcal 塩相当量 2.1g 野菜量 131g タンパク質 26.5g カルシウム 73mg 脂質 24.2g 炭水化物 85.4g
鶴1 鶴2 BEL LANS 附属 深江

味噌カツ弁当
みそかつべんとう
¥600
エネルギー 776kcal
776 Kcal 塩相当量 2.7g 野菜量 33g タンパク質 22.1g カルシウム 81mg 脂質 29.9g 炭水化物 105.9g
鶴1 鶴2 BEL LANS 附属 深江

バランス 唐揚げ弁当
エネルギー 690kcal
組価 ¥570（本体価格¥528・税額¥42）
鶴1 鶴2 BEL LANS 附属

和風カツ丼
わふうかつどん
¥530
エネルギー 597kcal
597 Kcal 塩相当量 2.5g 野菜量 21g タンパク質 16.8g カルシウム 29mg 脂質 20.2g 炭水化物 88.4g
附属

10

火

油淋鶏弁当
ゆーりんちぇんとう
¥600
エネルギー 878kcal
878 Kcal 塩相当量 3.5g 野菜量 103g タンパク質 21.3g カルシウム 68mg 脂質 39.7g 炭水化物 112.5g
鶴1 鶴2 BEL LANS 附属 深江

完熟トマトきのこハンバーグ弁当
かんじゅくとまときのこはんばーぐべんとう
¥600
エネルギー 694kcal
694 Kcal 塩相当量 3.7g 野菜量 63g タンパク質 26g カルシウム 65mg 脂質 20.9g 炭水化物 102.6g
鶴1 鶴2 BEL LANS 附属 深江

バランス 鶏のオイスター炒め弁当
エネルギー 632kcal
組価 ¥570（本体価格¥528・税額¥42）
鶴1 鶴2 BEL LANS 附属

鶏から南蛮丼
とりからなんばんどん
¥530
エネルギー 705kcal
705 Kcal 塩相当量 3.6g 野菜量 20g タンパク質 16.9g カルシウム 24mg 脂質 24.6g 炭水化物 102.9g
附属

11

水

ハンバーグカレー弁当
はんばーぐかれーべんとう
¥600
エネルギー 761kcal
761 Kcal 塩相当量 3.9g 野菜量 59g タンパク質 28.9g カルシウム 189mg 脂質 28.0g 炭水化物 99.7g
鶴1 鶴2 BEL LANS 附属 深江

お～い！ヒレカツ
お～い！ひれかつ
¥600
エネルギー 707kcal
707 Kcal 塩相当量 2.7g 野菜量 84g タンパク質 20.2g カルシウム 108mg 脂質 21.1g 炭水化物 112.2g
鶴1 鶴2 BEL LANS 附属 深江

バランス 豚生姜焼き弁当
エネルギー 556kcal
組価 ¥570（本体価格¥528・税額¥42）
鶴1 鶴2 BEL LANS 附属

唐揚げおろし丼
からあげおろしどん
¥530（税額¥40）
エネルギー 609kcal
609 Kcal 塩相当量 2.9g 野菜量 14g タンパク質 16.7g カルシウム 24mg 脂質 19.8g 炭水化物 90.8g
附属

12

木

チーズデミハンバーグ弁当
ちーずでみはんばーぐべんとう
¥600
エネルギー 749kcal
749 Kcal 塩相当量 3.3g 野菜量 71g タンパク質 27.3g カルシウム 153mg 脂質 27.7g 炭水化物 98.6g
鶴1 鶴2 BEL LANS 深江

お～い！とんかつ
お～い！とんかつ
¥600
エネルギー 736kcal
736 Kcal 塩相当量 2.8g 野菜量 83g タンパク質 20.1g カルシウム 108mg 脂質 27.0g 炭水化物 106.1g
鶴1 鶴2 BEL LANS 深江

バランス 鶏のチリソース炒め弁当
エネルギー 650kcal
組価 ¥570（本体価格¥528・税額¥42）
鶴1 鶴2 BEL LANS

大学生協 附属ショップ
Rabbit's Square
Sorry
CLOSE

13

金

お母さんの豚肉生姜炒め
おかあさんのぶたにくしょうがいため
¥600
エネルギー 715kcal
715 Kcal 塩相当量 3.8g 野菜量 102g タンパク質 27.6g カルシウム 51mg 脂質 29.2g 炭水化物 90.3g
鶴1 鶴2 BEL LANS 附属 深江

THE 唐揚げ弁当
THE からあげべんとう
¥600
エネルギー 857kcal
857 Kcal 塩相当量 3.8g 野菜量 43g タンパク質 26.7g カルシウム 56mg 脂質 33.8g 炭水化物 110.5g
鶴1 鶴2 BEL LANS 附属 深江

バランス おろしハンバーグ弁当
エネルギー 564kcal
組価 ¥570（本体価格¥528・税額¥42）
鶴1 鶴2 BEL LANS 附属

白身魚南蛮タルタル丼
しろみざかなのなんばんたるたるどん
¥530（税額¥40）
エネルギー 832kcal
832 Kcal 塩相当量 2.7g 野菜量 0g タンパク質 16.3g カルシウム 32mg 脂質 38.7g 炭水化物 107.6g
附属