



管理栄養士 メニューフェア



滋賀県立大
生協



食堂
事業部

★ 私たちが
考えました! ★



立命館
生協



食堂
事業部

11/11~16

きのこには、食物繊維や
ビタミンDが豊富に含まれます。

血行を良くする鯖と
生姜で体を温めよう!



鶏つくねピリ辛きのこあんかけ
¥374(税込)



鯖の竜田生姜あんかけ
¥242(税込)

オクラのビタミン
B1は疲労回復
にも役立ちます。

ピリ辛な味付けの
スープでたっぷり
ビタミンを補給しよう!

ブロッコリーとわかめで
むくみ予防に◎
ビタミンCで免疫力もアップ!



オクラの食ペラー冷奴
¥99(税込)



塩麴うまみ豚汁
¥121(税込)



ブロッコリーと若布の
ツナナムル ¥99(税込)

野菜もタンパク質も
バランス良く
摂れる丼です!

カルシウムをしっかり
とって集中力アップ!

ロコモコ風
そぼろ丼
¥517(税込)

カルシウム
たっぷり
まるやか担々麺
¥506(税込)





管理栄養士 メニューフェア



滋賀県立大
生協

食堂
事業部

★ 私たちが
考えました! ★

立命館
生協

食堂
事業部

11/18~23

塩麹は、代謝を促す
ビタミンB群が豊富なうえに、
腸内環境を整える働きまで!

大人気!
ササミチーズカツを
焼いてヘルシーに!



唐揚げねぎ塩麹だれ ¥374(税込)



焼きササミチーズサルサソース
¥286(税込)

鉄分とタンパク質は一緒に
摂ると吸収率アップ!

ビタミンB群たっぷり!
疲労回復や免疫力
アップにおすすめ!

不足しがちなカルシウムや
ミネラルが補えます。



蒸し鶏と小松菜の梅和え
¥99(税込)



韓国風旨辛豚汁
¥121(税込)



ほうれん草チーズ和え
¥99(税込)

オクラやとろろは
お腹の調子を整えて
くれます

低カロリーー
高タンパクな一品です!

豚塩とろろ丼
¥517(税込)

柚子胡椒香る!
鶏塩まぜそば
¥506(税込)

