

# 手作り学食弁当メニュー



ショップでの弁当全般  
 ・500mlまでの飲料・おにぎり  
 ・パン(手作りパン含む)  
 ・サンドイッチ・デザート



パンやサンドイッチも対象になり、  
 利用しやすくなりました!

## 食の 安心



SHOPNEWS

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。



2/4 終了 4/3 再開

# 4月

## 2日 水

完熟トマトのこハンバーグ弁当  
 かんじゆくとトマトのこはんぱくべんとう  
 600  
 エネルギー 694kcal  
 694kcal 脂質 3.7g 糖質 63g 食塩相当量 2.6g たんぱく質 65mg 繊維 20.9g 糖 102.6g

鶴1 鶴2 BEL LANS 深江

バランス 鶏の天ぷら弁当  
 エネルギー 647kcal  
 647kcal 脂質 3.9g 糖質 135mg 食塩相当量 1.2g たんぱく質 31.5mg 繊維 142g

鶴1 鶴2 BEL LANS 深江

唐揚げ王子あんかけ弁当  
 からあげたまごあんかけべんとう  
 600  
 エネルギー 721kcal  
 721kcal 脂質 4.3g 糖質 80g 食塩相当量 21.2g たんぱく質 96mg 繊維 24.1g 糖 106.2g

鶴1 鶴2 BEL LANS

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

## 31日 月

ハンバーグカレー弁当  
 はんぱくーかーりべんとう  
 600  
 エネルギー 761kcal  
 761kcal 脂質 3.9g 糖質 59g 食塩相当量 28.9g たんぱく質 189mg 繊維 28.0g 糖 99.7g

鶴1 鶴2 BEL LANS

バランス 鶏竜田弁当  
 エネルギー 629kcal  
 組価 ¥530 (本体価格¥491・税別¥39)

鶴1 鶴2 BEL LANS 深江

とんかつ王子あんかけ弁当  
 とんかつたまごあんかけべんとう  
 600  
 エネルギー 711kcal  
 711kcal 脂質 3.3g 糖質 80g 食塩相当量 20.1g たんぱく質 102mg 繊維 26.3g 糖 101.2g

鶴1 鶴2 BEL LANS

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

## 3日 木

パワー! 炒飯フライドチキン  
 ぱわー! ちやーいふらいどちきん  
 600  
 エネルギー 681kcal  
 681kcal 脂質 5.2g 糖質 74g 食塩相当量 22.1g たんぱく質 46mg 繊維 28.1g 糖 83.0g

鶴1 鶴2 BEL LANS 深江

バランス 豚味噌炒め弁当  
 エネルギー 706kcal  
 組価 ¥530 (本体価格¥491・税別¥39)

鶴1 鶴2 BEL LANS 深江

おい! ヒレカツ  
 おーい! ひれかつ  
 600  
 エネルギー 700kcal  
 700kcal 脂質 2.7g 糖質 84g 食塩相当量 20.1g たんぱく質 96mg 繊維 21.1g 糖 110.4g

鶴1 鶴2 BEL LANS 深江

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

## 1日 火

お母さんの豚肉生姜炒め  
 おかあさんのぶたにくしやう炒め  
 600  
 エネルギー 731kcal  
 731kcal 脂質 3.5g 糖質 105g 食塩相当量 27.9g たんぱく質 52mg 繊維 29.3g 糖 93.7g

鶴1 鶴2 BEL LANS

バランス おろしバーグ弁当  
 エネルギー 613kcal  
 組価 ¥530 (本体価格¥491・税別¥39)

鶴1 鶴2 BEL LANS 深江

油淋鶏弁当  
 ゆーりんけいべんとう  
 600  
 エネルギー 878kcal  
 878kcal 脂質 3.6g 糖質 102g 食塩相当量 21.4g たんぱく質 76mg 繊維 39.6g 糖 112.3g

鶴1 鶴2 BEL LANS 深江

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

## 4日 金

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 642kcal  
 642kcal 脂質 2.7g 糖質 126g 食塩相当量 26.7g たんぱく質 73mg 繊維 24.2g 糖 84.5g

鶴1 鶴2 BEL LANS 深江

バランス 唐揚げ弁当  
 エネルギー 684kcal  
 組価 ¥530 (本体価格¥491・税別¥39)

鶴1 鶴2 BEL LANS 深江

とんかつ王子あんかけ弁当  
 とんかつたまごあんかけべんとう  
 600  
 エネルギー 711kcal  
 711kcal 脂質 3.3g 糖質 80g 食塩相当量 20.1g たんぱく質 102mg 繊維 26.3g 糖 101.2g

鶴1 鶴2 BEL LANS 深江

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