

日替わり弁当が「ヘルシー日替わり弁当」に リニューアルします！！

ヘルシーキャンパスとの
タイアップ取り組みです。

10/1
(月)



グリルチキン
ごぼうサラダ
もやしニンジンニラごま塩ドレ
ひじき煮
きゅうり漬け
ご飯・黒ごま

カルシウムや食物繊維が
たっぷり！
便秘解消・肌のくすみが
なくなるという効果も
期待できます。

10/2
(火)



肉団子甘酢
小松菜と切干大根わさび和え
野菜コロッケ
ほうれん草のうま塩ドレ
雑穀ご飯

酢は、疲れて食欲が落ちた時
も適度な酸味が唾液の分泌を
促進し、食欲を増進します。

10/3
(水)



鯖照り焼き
ほうれん草とコーン
ひじきと蓮根サラダ
たまご焼き
ニンジンとワカメのゴマ酢和
雑穀ご飯

鯖は脳を活性化する
青魚の代表格です。
血液をサラサラにし、
がん予防も期待できます。

10/4
(木)



豚茸オイスター炒め
切干大根煮
パンプキンサラダ
茄子のピリ辛ゴマ風味
雑穀ご飯

切干大根は干すことにより、
食物繊維が10倍、
余分な塩分を排出する
カリウムは14倍にも
アップします。

10/5
(金)



鶏のみそ焼き
ほうれん草のうま塩ドレ
枝豆とカルボパスタサラダ
ピーマンと金平こんにやく
きゅうり漬け
ご飯・黒ごま

豆は最も多く食物繊維を
含む食品です。
血糖値を下げる効果も
期待できます。

研究室・事務室へ配達も致します。11時までには生協（内線3083）までご連絡ください。
11：10～11：40の間にお届けいたします。
<その他、週替わりの大学生協オリジナル弁当も引き続きご愛顧ください。>
ビッグチキンカツ弁 383円/唐揚げ弁当 403円/和歌山風甘辛豚丼 412円
焼肉ビビンバ丼 412円/がっつりチキン 500円

エネルギー 野菜たっぷり 塩分相当
500Kcal以下 4種類以上 3g以下 **組合員価格400円!**

5・4・3 ヘルシー弁当

※ヘルシー弁当の容器はデポジット非対応です。
10円の返金はありません。

長崎大学生協文教1階店

日替わり弁当が「ヘルシー日替わり弁当」に リニューアルします！！

ヘルシーキャンパスとの
タイアップ取り組みです。

ヘルシー弁当のご飯は120g。

食堂SSサイズと同等の量です。

これまでの日替わり弁当と比べて60g少なくなっています。

10/9
(火)



梅しそとんかつ
パンプキンサラダ
蒸し鶏とワカメのゴマドレ
白菜のゆかり漬け
卵の花～和風ドレ
ご飯・黒ごま

「揚げ物は太る」と
思い込んでいませんか？
むやみに「食べない」と
こともリスクになります。

10/10
(水)



ハンバーグ
スナップエンドウ
ワカメとごぼうサラダ
なめ茸と厚揚げ
小松菜とニンジンのうま塩ドレ
春雨サラダ

ハンバーグも野菜をたっぷり
組み合わせるとヘルシーに
食べることができます。

10/11
(木)



ハーブチキン
豆・コーン・ごぼうサラダ
いんげんごま和え
パンプキンサラダ
卵の花
ご飯・黒ごま

かぼちゃはβカロテンが豊富。
毎日スマホやパソコンを
眺め、目が乾きやすい
人には必須です。

10/12
(金)



根菜治部煮
鶏そぼろとほうれん草
卵の花～和風ドレ
たまご焼き

鶏肉と季節の野菜を
炊き合わせました。
鶏肉のうまみが野菜をさらに
美味しくさせます。

研究室・事務室へ配達も致します。11時までに生協文教1階店（内線3083）までご連絡ください。

11：10～11：40の間にお届けいたします。

<その他、週替わりの大学生協オリジナル弁当も引き続きご愛顧ください。>

チキン南蛮丼 383円/長大唐揚げ弁当 403円/温玉タッカルビ丼 412円

ささみチーズカレー 412円/がっつりバーベキューチキン 500円

エネルギー

野菜たっぷり

塩分相当

500Kcal以下

4種類以上

3g以下

組合員価格400円!

5・4・3 ヘルシー弁当

※ヘルシー弁当の容器はデポジット非対応です。

10円の返金はありません。

長崎大学生協文教1階店

10/1より発売の「ヘルシー日替わり弁当」、御好評頂いております！！

ヘルシー日替わり弁当は
全18種類あります！！

10/15
(月)



若鶏醤油焼
南瓜・キャベツ胡麻ドレ
モロヘイヤお浸し
蓮根きんぴら
煮卵
ご飯・黒ごま

ボイルキャベツは
やや硬めの湯で加減。
噛む回数を増やし、
満腹感をアップ。

10/16
(火)



メンチカツ
野菜炒めカレー風味
枝豆とポテトサラダ
いんげんの胡麻和え
きんぴらごぼう
雑穀ご飯

多種類の野菜と豆と
雑穀ご飯で食物繊維たっぷり。
お肌のトラブルを整え
免疫力をアップ。

10/17
(水)



豚の生姜焼き
野菜のビビンバソース和え
ほうれん草
たまごと蓮根ひじき
雑穀ご飯

豚肉はビタミンB1を
多く含みます、疲労回復や
乳酸の除去などに
効果があります。

10/18
(木)



タラのマリネ
野菜とコーンフレンチドレ
さつまいもの甘露煮
いんげんのチョレギサラダ
ゆで卵
雑穀ご飯

タラは低カロリーで
ダイエット中にも最適。
加熱しても硬くならない
消化の良い食材です。

10/19
(金)



野菜炒め肉団子
蒸し鶏とブロッコリー
枝豆とカルボサラダ
ほうれん草とひじき和え
ご飯・黒ごま

ほうれん草は鉄分・葉酸が
多く含まれるだけでなく、
老化を防ぐ抗酸化作用
があります。

研究室・事務室へ配達も致します。11時までに生協各店舗までご連絡ください。
11:10~11:40の間にお届けいたします。(店舗により若干時間が異なります)
<その他、週替わりの大学生協オリジナル弁当も引き続きご愛顧ください。>
ビッグチキンカツ弁当 383円/唐揚げ弁当 403円/台湾丼 412円
豚カルビ重 412円/がっつりチキン甘辛焼 500円

エネルギー 500Kcal以下
野菜たっぷり 4種類以上
塩分相当 3g以下

5・4・3

組合員価格400円!

ヘルシー弁当

※ヘルシー弁当の容器はデポジット非対応です。
10円の返金はありません。

長崎大学生協

10/1より発売の「ヘルシー日替わり弁当」、御好評頂いております！！

ヘルシー日替わり弁当は
全18種類あります！！

10/22
(月)



鯖の山賊焼

ワカメ・大根・人参のビビンバ
小松菜と切干山葵和え
ほうれん草とシーザーサラダ
さつまいもの和え物
ご飯・黒ごま

さつまいもは
ご飯よりも低カロリー。
胃の粘膜を保護し、
便秘対策にも効果が
あります。

10/23
(火)



鯖の香味焼

蒸し鶏の Chorizo サラダ
ブロッコリーのピザ和え
卵焼き
ほうれん草とひじき和え

鯖は脳を活性化する
青魚の代表格です。
血液をサラサラにし、
がん予防も期待できます。

10/24
(水)



タンドリーチキン

野菜炒め
いんげんの胡麻和え
枝豆とひじきの和え物
春雨サラダ
雑穀ご飯

チキンをヨーグルト、塩、
コショウ、ウコンなどの
香辛料に肉を漬け込み
香ばしく焼きました。

10/25
(木)



梅しそとんかつ

パンプキンサラダ
蒸し鶏とワカメのゴマドレ
白菜のゆかり漬け
卵の花～和風ドレ
ご飯・黒ごま

「揚げ物は太る」と
思い込んでいませんか？
むやみに「食べない」
こともリスクになります。

10/26
(金)



ハーブチキン

豆・コーン・ごぼうサラダ
いんげんごま和え
パンプキンサラダ
卵の花
ご飯・黒ごま

かぼちゃはβカロテンが豊富。
毎日スマホやパソコンを
眺め、目が乾きやすい
人には必須です。

研究室・事務室へ配達も致します。11時までに生協各店舗までご連絡ください。

11:10～11:40の間にお届けいたします。(店舗により若干配達時間が異なります。)

<その他、週替わりの大学生協オリジナル弁当も引き続きご愛顧ください。>

とくとくのり弁 403円/唐揚げ弁当 403円/すたみな丼 412円

牛肉のバター醤油 412円/がっつり豚甘辛 500円

エネルギー 野菜たっぷり 塩分相当
500Kcal以下 4種類以上 3g以下

5・4・3

組合員価格400円!

ヘルシー弁当

※ヘルシー弁当の容器はデポジット非対応です。

10円の返金はありません。

長崎大学生協