




11月 アカデミア LUNCHBOX MENU <販売時間は、13:20までです。> 売切れ次第終了。

		11月1日 (木)	11月2日 (金)	11月3日 (土)
主食		ごはん	中華丼	<b>文化の日</b> 
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円		ポークチャップ	肉シューマイ	
エネルギー		和風ジャーマンポテト	青菜とかまぼこのおひたし	
		キャベツのフレンチ和え		
		チーズ春巻		
		892 kcal	677 kcal	
		(P)32.5 (F)34.4 塩分2.4	(P)30.1 (F)18.1 塩分2.5	

	11月5日 (月)	11月6日 (火)	11月7日 (水)	11月8日 (木)	11月9日 (金)	11月10日 (土)
主食	ごはん	<b>シェフのおまかせ ランチBOX</b> <b>メニューは当日のお楽しみ</b>	ごはん	ごはん	ごはん	<b>休校日</b> 
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	ピザ仕立てチキン		青椒肉絲	鶏肉とあじの南蛮漬け	ハンバーグ トマトソース	
エネルギー	ポテトサラダ		大学芋	白和え	マカロニバジルソテー	
	蓮根とちくわのピリ辛炒め		青菜の中華和え	もやしと水菜の青じそ和え	シーザーサラダ	
	ポパイソテー		春雨の酢の物	カリフラワーのゆかり和え	ミニハムカツ	
	828 kcal	821 kcal	819 kcal	738kcal	824 kcal	
	(P)28.0 (F)30.3 塩分2.7	(P)31.4 (F)26.9 塩分2.6	(P)21.9 (F)23.3 塩分2.4	(P)30.0 (F)21.1 塩分3.1	(P)25.9 (F)28.6 塩分3.1	

	11月12日 (月)	11月13日 (火)	11月14日 (水)	11月15日 (木)	11月16日 (金)	11月17日 (土)
主食	ごはん	<b>シェフのおまかせ ランチBOX</b> <b>メニューは当日のお楽しみ</b>	ごはん	ごはん	チキンライス	ごはん
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	豚肉と厚揚げの味噌炒め		鮭のムニエル 鶏肉のバジル焼	青椒肉絲	メンチカツ	豚肉のチリソース炒め
エネルギー	人参の金平		ピーマンとエリンギのソテー	海藻ツナサラダ	アボカドとえびのマヨネーズ和え	厚揚げのきのこあんかけ
	ひじきのマヨネーズ和え		青菜の和え物	もやしとメンマの和え物	ヨーグルトパバロア	キャベツの生姜和え
	さつまいもの煮物		かにかま卵ロール	海鮮シューマイ		青菜とザーサイの和え物
	841 kcal	761 kcal	760 kcal	740 kcal	929 kcal	747 kcal
	(P)24.2 (F)24.9 塩分1.4	(P)19.6 (F)26.1 塩分2.5	(P)35.8 (F)24.4 塩分2.7	(P)27.4 (F)21.9 塩分4.6	(P)22.5 (F)37.1 塩分2.5	(P)28.9 (F)21.7 塩分4.0

	11月19日 (月)	11月20日 (火)	11月21日 (水)	11月22日 (木)	11月23日 (金)	11月24日 (土)
主食	ごはん	<b>シェフのおまかせ ランチBOX</b> <b>メニューは当日のお楽しみ</b>	ごはん	ごはん	<b>勤労感謝の日</b> 	<b>休校日</b>
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	鶏肉とかシューナツの中華炒め		さわらのソーテークリームソース スパニッシュオムレツ	鶏肉の唐揚げ 油淋ソース		
エネルギー	肉詰いなり煮		スパゲティサラダ	金平ごぼう		
	青菜ときらげの和え物		いんげんのピーナツ和え	青菜としらすのお浸し		
	イカリングフライ		ラタトゥイユ	厚焼卵・漬物		
	879 kcal	761 kcal	837 kcal	948 kcal		
	(P)35.3 (F)27.7 塩分3.5	(P)19.6 (F)26.1 塩分2.5	(P)29.6 (F)29.7 塩分3.3	(P)32.9 (F)33.9 塩分3.4		

	11月26日 (月)	11月27日 (火)	11月28日 (水)	11月29日 (木)	11月30日 (水)	
主食	ごはん	<b>シェフのおまかせ ランチBOX</b> <b>メニューは当日のお楽しみ</b>	ごはん	ごはん	三色丼	
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	MIXフライ (エビフライ・ヒレカツ・ライスコロッケ)		鶏肉の香味焼き	豚肉ときこのオイスターソース炒め	がんもの含め煮	
エネルギー	大根サラダ		肉じゃが	春巻	ちくわの磯辺揚げ	
	フルーツゼリー		きゅうりのポン酢和え	切干大根の青じそ和え	漬物	
	漬物		青菜とえのきの和え物	白菜のゆず和え		
	670 kcal	853 kcal	723 kcal	938 kcal	777 kcal	
	(P)19.0 (F)15.4 塩分2.6	(P)26.5 (F)22.0 塩分2.9	(P)27.8 (F)19.8 塩分3.3	(P)30.4 (F)34.7 塩分4.0	(P)32.7 (F)20.8 塩分3.9	

\*材料入手の都合により、内容を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

EATLAND

**休業のお知らせ**

貸切利用のため、下記日程でカフェランチを休業いたします。  
**11/15(木)\*ランチBOX販売は、通常通り営業いたします。**

**営業時間の  
お知らせ**

**11/20(火) 11:30~14:00営業**

**\*カフェのみ休業します。**