

アカデミア カフェランチ メニュー <OPEN 11:30~ L.O 13:40>

	10月1日 (月)	10月2日 (火)	10月3日 (水)	10月4日 (木)	10月5日 (金)	10月6日 (土)
カフェランチ スープセット 500円 単品スープ 100円	ごはん	シェフのおまかせプレート メニューは当日のお楽しみ	ごはん	ごはん	ごはん	麻婆豆腐丼
	チキン南蛮 タルタルソース		豚肉の生姜焼き	さばと鶏肉の トマトソースがけ	豚肉のブルコギ	ブロッコリーのミモザ和え
	ごぼうサラダ		和風マカロニソテー	メキシカンサラダ	チャプチェ	青菜の和え物
	青菜の旨塩和え		いんげんのごま和え	大学芋	もやしときゅうりの香味和え	ワンタンスープ
	味噌汁		味噌汁	肉だんご汁	鶏肉と青菜の塩スープ	
エネルギー	848 kcal (P)26.4 (F)34.9 塩分2.6	642 kcal (P)18.6 (F)12.9 塩分2.2	691 kcal (P)26.0 (F)15.2 塩分2.1	898 kcal (P)25.4 (F)35.2 塩分1.5	709 kcal (P)26.4 (F)19.1 塩分2.1	676 kcal (P)26.4 (F)19.1 塩分3.0
アラカルト	特製カレーライス 選替わり類 各400円(ミニ小鉢付き)					

	10月8日 (土)	10月9日 (日)	10月10日 (月)	10月11日 (火)	10月12日 (水)	10月13日 (木)
カフェランチ スープセット 500円 単品スープ 100円	/	シェフのおまかせプレート メニューは当日のお楽しみ	ごはん	ごはん	ごはん	/
			タンドリーチキン	白身魚フライ・エビカツ	ハンバーグ オニオンソース	
			ビーフン炒め	かんぴょうの卵とじ	とうもろこしのつまみ揚げ	
			カリフラワーの甘酢和え	白玉みたらし団子	シーザーサラダ	
		コンソメスープ	和風ミネストローネ	クリームシチュー		
エネルギー		988 kcal (P)37.9 (F)40.0 塩分4.2	696 kcal (P)24.2 (F)17.2 塩分1.8	892 kcal (P)26.9 (F)21.9 塩分2.5	722 kcal (P)23.4 (F)22.4 塩分2.6	
アラカルト	特製カレーライス 選替わり類 各400円(ミニ小鉢付き)					

	10月15日 (月)	10月16日 (火)	10月17日 (水)	10月18日 (木)	10月19日 (金)	10月20日 (土)
カフェランチ スープセット 500円 単品スープ 100円	ごはん	シェフのおまかせプレート メニューは当日のお楽しみ	ごはん	ごはん	ごはん	/
	ヤンニョムチキン		鮭と鶏肉の マヨマスタード焼き	回鍋肉	MIXフライ (えびフライ・メンチカツ・コロケ)	
	きのこウインナーのソテー		ポテトのチリソース	肉シューマイ	れんごんの金平	
	南瓜のコロコロサラダ		海藻サラダ	チョレギサラダ	グレーゼリー	
	中華スープ	青菜のミルクスープ	チゲスープ	南瓜と野菜のミルクスープ		
エネルギー	862 kcal (P)26.0 (F)35.6 塩分2.5	765 kcal (P)31.9 (F)25.7 塩分2.4	764 kcal (P)25.5 (F)27.4 塩分2.5	750 kcal (P)31.5 (F)22.8 塩分3.0	837 kcal (P)15.1 (F)25.0 塩分2.0	
アラカルト	特製カレーライス 選替わり類 各400円(ミニ小鉢付き)					

	10月22日 (月)	10月23日 (火)	10月24日 (水)	10月25日 (木)	10月26日 (金)	10月27日 (土)
カフェランチ スープセット 500円 単品スープ 100円	ごはん	シェフのおまかせプレート メニューは当日のお楽しみ	ごはん	ごはん	牛クッパ丼	/
	豚肉の葱塩炒め		カニ玉 あじのきのこあんかけ	酢豚	ポテトのバター醤油炒め	
	厚揚げのそぼろあん		ポテトもち	春雨サラダ	きゅうりのピリ辛ラー油和え	
	青菜とかまぼこのお浸し		キャベツの塩昆布和え	彩り豆のごまドレ和え	レタスのしゃきしゃきスープ	
	根菜の味噌スープ	豆乳味噌スープ	中華スープ			
エネルギー	654 kcal (P)29.8 (F)15.8 塩分2.1	826 kcal (P)32.1 (F)27.3 塩分1.5	723 kcal (P)27.4 (F)18.9 塩分2.7	766 kcal (P)24.7 (F)20.1 塩分2.2	662 kcal (P)22.7 (F)17.9 塩分2.8	
アラカルト	特製カレーライス 選替わり類 各400円(ミニ小鉢付き)					

	10月29日 (月)	10月30日 (火)	10月31日 (水)
カフェランチ スープセット 500円 単品スープ 100円	ごはん	貸切の為 ランチ休業	ごはん
	天ぷら盛り合わせ		鶏肉の唐揚げ
	野菜つみれの煮物		青菜の青しそ和え
	大根のゆかり和え		南瓜プリン
	かんぴょう入りかきたま汁		えびのトマトクリームスープ
エネルギー	801 kcal (P)22.0 (F)23.1 塩分3.2		801 kcal (P)26.3 (F)25.0 塩分2.2
アラカルト	特製カレーライス 選替わり類 各400円(ミニ小鉢付き)		

休業のお知らせ
 下記の日種のみ、休業いたします。
 ご了承ください。

10/20(土) 終日休業
10/30(火) ランチのみ休業

* 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。

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。

	10月1日 (月)	10月2日 (火)	10月3日 (水)	10月4日 (木)	10月5日 (金)	10月6日 (土)
主食	ごはん	シェフのおまかせ ランチBOX メニューは当日のお楽しみ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	チキン南蛮 タルタルソース		豚肉の生姜焼き	さばと鶏肉の トマトソースがけ	豚肉のブルコギ	麻婆豆腐
	ごぼうサラダ		和風マカロニソテー	メキシカンサラダ	チャプチェ	ブロッコリーのミモザ和え
	青菜の旨塩和え		いんげんのごま和え	大学芋	もやしときゅうりの香味和え	青菜の和え物
	さつま芋のレモン煮		目玉焼きフライ	肉団子の醤油あん	ちくわのマヨネーズ炒め	スコッチエッグ
エネルギー	948 kcal (P)27.1 (F)35.0 塩分2.7	707 kcal (P)18.6 (F)18.7 塩分3.1	802 kcal (P)29.7 (F)21.8 塩分2.8	1019 kcal (P)31.4 (F)39.9 塩分2.9	789 kcal (P)29.5 (F)24.1 塩分2.9	1184 kcal (P)39.5 (F)28.8 塩分3.8

	10月8日 (土)	10月9日 (日)	10月10日 (月)	10月11日 (火)	10月12日 (水)	10月13日 (木)
主食	/	シェフのおまかせ ランチBOX メニューは当日のお楽しみ	ごはん	ごはん	ごはん	/
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円			タンドリーチキン	白身魚フライ・エビカツ	ハンバーグ オニオンソース	
			ビーフン炒め	かんぴょうの卵とじ	とうもろこしのつまみ揚げ	
			カリフラワーの甘酢和え	白玉みたらし団子	シーザーサラダ	
		コンソメスープ	和風ミネストローネ	クリームシチュー		
エネルギー		988 kcal (P)37.9 (F)40.0 塩分4.2	743 kcal (P)25.0 (F)20.3 塩分2.0	906 kcal (P)28.1 (F)22.3 塩分2.9	861 kcal (P)28.2 (F)29.6 塩分4.2	

	10月15日 (月)	10月16日 (火)	10月17日 (水)	10月18日 (木)	10月19日 (金)	10月20日 (土)
主食	ごはん	シェフのおまかせ ランチBOX メニューは当日のお楽しみ	ごはん	ごはん	ごはん	/
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	ヤンニョムチキン		鮭と鶏肉の マヨマスタード焼き	回鍋肉	MIXフライ (えびフライ・メンチカツ・コロケ)	
	きのこウインナーのソテー		ポテトのチリソース	肉シューマイ	れんごんの金平	
	南瓜のコロコロサラダ		海藻サラダ	チョレギサラダ	グレーゼリー	
	もやしのナムル	揚げなすの 生姜醤油和え	南瓜サラダ			
エネルギー	875 kcal (P)26.9 (F)35.8 塩分3.4	765 kcal (P)31.9 (F)25.7 塩分2.4	807 kcal (P)27.9 (F)29.6 塩分3.2	835 kcal (P)32.3 (F)30.6 塩分3.4	958 kcal (P)16.7 (F)32.8 塩分2.3	

	10月22日 (月)	10月23日 (火)	10月24日 (水)	10月25日 (木)	10月26日 (金)	10月27日 (土)
主食	ごはん	シェフのおまかせ ランチBOX メニューは当日のお楽しみ	ごはん	ごはん	牛クッパ丼	/
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	豚肉の葱塩炒め		カニ玉 あじのきのこあんかけ	酢豚	ポテトのバター醤油炒め	
	厚揚げのそぼろあん		ポテトもち	春雨サラダ	きゅうりのピリ辛ラー油和え	
	青菜とかまぼこのお浸し		キャベツの塩昆布和え	彩り豆のごまドレ和え		
	れんごんの煮物	青菜の青しそあえ	メンマときくらげの 炒り煮			
エネルギー	691 kcal (P)30.5 (F)15.8 塩分2.5	750 kcal (P)25.9 (F)22.1 塩分1.3	753 kcal (P)30.2 (F)19.1 塩分3.9	803 kcal (P)29.1 (F)25.8 塩分2.7	662 kcal (P)22.7 (F)17.9 塩分2.8	

	10月29日 (月)	10月30日 (火)	10月31日 (水)
主食	ごはん	シェフのおまかせ ランチBOX メニューは当日のお楽しみ	ごはん
ご飯付き 500円 おかずのみ 400円	天ぷら盛り合わせ		鶏肉の唐揚げ
	野菜つみれの煮物		青菜の青しそ和え
	大根のゆかり和え		南瓜プリン
	漬物		厚焼卵
エネルギー	807 kcal (P)22.2 (F)23.1 塩分3.8	786 kcal (P)23.2 (F)32.5 塩分1.8	889 kcal (P)29.6 (F)27.7 塩分2.6



* 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。