

10月

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



	10月2日 (月)	10月3日 (火)	10月4日 (水)	10月5日 (木)	10月6日 (金)	10月7日 (土)
カフェランチ スープセット 500円	ごはん ハムカツ・メンチカツ メキシカンサラダ 青りんごゼリー	ごはん さわらの山椒味噌焼き 青梗菜のお浸し 筑前煮	ごはん 豚肉の生姜焼き 青しその和風スパゲッティ いんげんのくるみ和え	ごはん ほきの薬味ソース 里芋とベーコンの カリカリバター焼き キャロットラペ	ごはん 豚肉のブルコギ えび焼売 ナムルの盛り合わせ	ごはん さばのトマトソースがけ キャベツのカラフルサラダ さつまいもとレーズンの レモン煮
本日の スープ	すまし汁	豚汁	赤だし味噌汁	ごぼうとポテトのポターージュ	中華スープ	オニオンスープ
エネルギー	732kcal (P)16.9 (F)20.0 塩分2.5	745kcal (P)33.3 (F)19.5 塩分2.9	700kcal (P)24.7 (F)18.0 塩分2.9	778kcal (P)25.9 (F)21.1 塩分2.8	691kcal (P)24.7(F)20.3 塩分2.8	831kcal (P)21.9(F)28.4 塩分2.2
アラカルト	特製カレーライス 400円					

	10月9日 (祝月)	10月10日 (火)	10月11日 (水)	10月12日 (木)	10月13日 (金)	10月14日 (土)休校日
カフェランチ スープセット 500円		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
本日の スープ		タンダリーチキン	白身魚フライ えびカツタルタルソース	牛肉のしぐれ煮風	かじきのピカタ	
エネルギー		ビーフンソテー	かんぴょうと椎茸の煮物	枝豆とコーンのフリッター	キヌア入りポテトサラダ	
アラカルト		きゅうりと若芽の酢の物	白菜のゴマサラダ	ほうれんそうのおかか和え	アスパラとウインナーの マスタードソテー	
		シャンタンスープ	味噌汁	オクラと雑穀の味噌スープ	豆乳コンソメスープ	
エネルギー	721 kcal (P)23.3 (F)20.0 塩分2.2	785 kcal (P)24.3 (F)20.9 塩分3.5	702 kcal (P)26.8 (F)16.6 塩分2.8	711 kcal (P)27.9 (F)20.0 塩分2.7		
アラカルト	特製カレーライス 400円					

	10月16日 (月)	10月17日 (火)	10月18日 (水)	10月19日 (木)	10月20日 (金)	10月21日 (土)
カフェランチ スープセット 500円	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
本日の スープ	ミラノ風カツレツ	鮭の柚子味噌焼き	豚肉と野菜炒め	さんまの焼き浸し	ロールキャベツ	ブリの照り焼き
エネルギー	きのこのバターソテー	小松菜とかまぼこのお浸し	里芋煮ころがし	白菜のなめたけ和え	ほうれん草とキノコのサラダ	かぶの柚子和え
アラカルト	キャベツの和風サラダ	ミニ焼うどん	長葱の酢味噌和え	野菜つみれと大根の煮物	大学芋風	スコッチエッグ
本日の スープ	クラムチャウダー	白玉すいとん汁	トマトの味噌スープ	ワンタンスープ	コーンスープ	ほうれん草のミルクスープ
エネルギー	751 kcal (P)30.8 (F)21.6 塩分2.8	746 kcal (P)29.0 (F)18.8 塩分3.0	709 kcal (P)23.3 (F)16.6 塩分3.9	801kcal (P)28.0 (F)24.8 塩分3.6	736 kcal (P)20.5 (F)17.8 塩分3.0	833 kcal (P)32.7 (F)29.6 塩分2.5
アラカルト	特製カレーライス 400円					

	10月23日 (月)	10月24日 (火)	10月25日 (水)	10月26日 (木)	10月27日 (金)	10月28日 (土)休校日	
カフェランチ スープセット 500円	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
本日の スープ	チキンレモンソテー	鯖の味噌焼き	酢豚	アジのきのこあんかけ	焼きギョーザ		
エネルギー	マカロニバジルソテー	桜大根	ブロッコリーと蒸し鶏の ボン酢和え	かぼちゃと枝豆のサラダ	チョレギサラダ		
アラカルト	大豆入りラトウユ	いんげんとキヌアの チーズサラダ	春雨サラダ	チンゲン菜のピーナッツ炒め	アーモンドミルク寒天 タピオカ添え		
	すまし汁	かきたま汁	えびつみれ汁	クリームシチュー	チゲスープ		
エネルギー	752 kcal (P)23.7 (F)23.1 塩分2.5	749 kcal (P)25.2 (F)27.9 塩分3.2	746 kcal (P)27.6 (F)19.0 塩分3.6	785 kcal (P)32.1 (F)21.3 塩分2.8	801 kcal (P)21.0 (F)19.8 塩分3.3		
アラカルト	特製カレーライス 400円						

	10月30日 (月)	10月31日 (火)
カフェランチ スープセット 500円	ごはん	ごはん
本日の スープ	鮭のマスタード焼き	鶏肉のから揚げ
エネルギー	ポテトのチリソース	キヌアと豆の和え物
アラカルト	ツナと海藻のサラダ	ごぼうサラダ
本日の スープ	中華スープ	けんちん汁
エネルギー	777kcal (P)26.5 (F)26.9 塩分2.4	812kcal (P)29.6 (F)26.3 塩分3.4
アラカルト	特製カレーライス 400円	



\*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。

食TOPICS!

旬な食材の話題をお届けします☆

TOPIC①  
かぼちゃ



カロテン、ビタミンB群を多く含んでいます。特に西洋カボチャにはビタミンCが豊富で、カロテンにいたってはホウレン草に匹敵するほど含まれています。また、カリウムもたくさん含まれております。カリウムは、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉のけいれんなどを防ぐ働きもあります。

TOPIC② 鮭(サーモン)



養殖サーモンは天然のサーモンと比べ、ω-3脂肪酸(オメガ-3しぼうさん)を多く含んでいます。ω-3脂肪酸とは、多価不飽和脂肪酸の中の、α-リノレン酸やエイコサペンタエン酸(EPA)、ドコサヘキサエン酸(DHA)などを指すグループの事で、生活習慣病の予防に非常に効果がある成分として知られています。

EATLAND