

11月



アカデミア カフェランチ メニュー

<OPEN 11:30~ L.O 13:40>

	11月1日 (水)	11月2日 (木)	11月3日 (祝金)	11月4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		
	さばのおろしソース	豚肉の焼肉風炒め		
	塩焼きそば	フライドポテト バジル風味		
	小松菜とかまぼこのお浸し	フレンチサラダ		
	エビ入りクリームスープ	けんちん汁		
本日の スープ				
エネルギー	852kcal (P)28.1 (F)33.2 塩分3.2	740kcal (P)22.6 (F)23.5 塩分2.3		
アラカルト	特製カレーライス 400円			

	11月6日 (月)	11月7日 (火)	11月8日 (水)	11月9日 (木)	11月10日 (金)	11月11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	
	ピザ仕立てチキン	あじの南蛮漬け	青椒肉絲	鮭の塩麴焼き	ミニメンチカツ 野菜コロッケ	
	きのこれんこんの煮物	海藻サラダ	えび焼売	ミニおでん	大根のゆかり和え	
	ポテトサラダ	里芋田楽	チンゲン菜の和え物	白菜と三つ葉のお浸し	もやしと水菜の和え物	
	豆乳味噌スープ	豚汁	春雨スープ	白玉すいとん汁	押麦入り和風ミネストローネ	
本日の スープ						
エネルギー	771 kcal (P)26.2 (F)24.9 塩分3.5	734 kcal (P)27.6 (F)19.1 塩分3.0	638 kcal (P)24.2 (F)14.6 塩分2.9	628 kcal (P)29.0 (F)7.9 塩分3.7	690 kcal (P)15.8 (F)16.9 塩分3.2	
アラカルト	特製カレーライス 400円					

	11月13日 (月)	11月14日 (火)	11月15日 (水)	11月16日 (木)	11月17日 (金)	11月18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	
	さわらとこのこの柚子あんかけ	おろしハンバーグ	かじきのマスタードマヨ焼き	鶏肉のセサミ焼き	たらのパン粉焼き	
	カボチャのいとこ煮	スパゲティナポリタン	肉じゃが	ミニ焼うどん	ソフトいなりの煮物	
	旨しおキャベツ	キノアのとえ物	胡瓜とわかめの酢の物	ほうれん草とえのきの和え物	れんこんの金平	
	シャンタンスープ	オニオンスープ	きのこ豆乳のカレースープ	味噌汁	かぼちゃのポタージュ	
本日の スープ						
エネルギー	706 kcal (P)25.3 (F)10.8 塩分1.9	785 kcal (P)25.7 (F)22.9 塩分3.4	810kcal (P)30.0 (F)24.7 塩分2.6	697kcal (P)25.8 (F)21.2 塩分4.1	714 kcal (P)29.0 (F)16.8 塩分4.5	
アラカルト	特製カレーライス 400円					

	11月20日 (月)	11月21日 (火)	11月22日 (水)	11月23日 (祝木)	11月24日 (金) 休校日	11月25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			
	鮭フライ	治部煮	カレイのカレー風味ソテー			
	グリーンサラダ	ポテトのハニーマスタード焼き	チンゲン菜と卵の炒め物			
	肉しゅうまい	カリフラワーの明太子和え	厚揚げのきのこあん			
	かんぴょう入りかきたま汁	味噌汁	肉団子汁			
本日の スープ						
エネルギー	696 kcal (P)30.3 (F)21.0 塩分2.8	664kcal (P)26.2 (F)17.0 塩分3.6	730kcal (P)31.6(F)22.5 塩分3.6			
アラカルト	特製カレーライス 400円					

	11月27日 (月)	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (木)
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
	ほっけ塩焼き	鶏肉のチーズフリット	かに玉	モロフライ
	スコッチエッグ	マカロニのケチャップ炒め	ビーフソテー	カボチャとチーズのサラダ
	いんげんのピーナッツ和え	小松菜のなめたけ和え	ブロッコリーのツナマヨ和え	キャベツの塩昆布和え
本日の スープ	ミニかきたまうどん汁	ポトフ風スープ	ワンタンスープ	えびつみれ汁
エネルギー	685 kcal (P)25.2 (F)17.3 塩分3.0	767kcal (P)30.3 (F)20.9 塩分2.2	702kcal (P)19.9(F)24.7 塩分3.3	758kcal (P)27.1(F)25.9 塩分2.9
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!

TOPIC① チンゲン菜

チンゲン菜はカリウムやカルシウムを豊富に含んでいます。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**痙攣**などを防ぐ働きもあります。また、**カルシウム**は骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。また、**イライラ**の解消にも効果があります。そして、**ビタミンC**も多く**風邪**の予防や**疲労**の回復、**肌荒れ**などに効果があります。

TOPIC② 大根

大根には**ジアスターゼ**と言うでんぷん分解酵素が多く含まれており、でんぷんに大根の汁を混ぜ合わせると分解が始まり糖に変わります。その為、**ジアスターゼ**を適量摂取すると、消化を助け、**胃酸過多**、**胃もたれ**や、**胸やけ**などに効果があるそうです。また、根の部分にはあまり栄養成分は含まれず、水分が多い為とてもヘルシーで、低カロリーながら満腹感を得られる**ダイエット**食といえますね。