

1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。

		1月11日 (木)	1月12日 (金)	1月13日 (土)
主食		ごはん	ごはん	/
主菜		タンドリーチキン	チーズはんぺんフライ メンチカツ	
ご飯付き 500円		ヤムウンセン (タイの春雨サラダ)	白菜のゆず和え	
エネルギー		ブロッコリーの ツナマヨ和え	コーヒーゼリー	
		チンゲン菜と卵の炒め物	アスパラと パプリカのソテー	
		787 kcal (P)28.9 (F)27.1 塩分2.8	738 kcal (P)20.5 (F)16.8 塩分2.7	

	1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
主菜	ハンバーグ オニオンソース	チキンカツ	鮭のちゃんちゃん焼き	鶏肉の照り焼き	ミートボール酢豚風	豚肉の葱塩炒め
ご飯付き 500円	大根サラダ	ポトフ	里芋とベーコンの カリカリバター焼き	人参のしりしり	ナムルの盛り合わせ	小松菜のお浸し
	れんこんサルサ和え	ブロッコリーのソテー	ささみときゅうりの 塩麹和え	ほうれん草の和え物	杏仁豆腐 フルーツ缶添え	揚げ茄子 胡麻味噌かけ
	かにかま卵ロール	しば漬け	えびつみれの中華煮	かぼちゃのバターソテー	春雨サラダ	湯葉ひろすの煮物
エネルギー	755 kcal (P)26.2 (F)20.6 塩分2.0	566 kcal (P)13.3 (F)12.9 塩分2.6	807 kcal (P)34.4 (F)24.7 塩分2.5	703 kcal (P)24.8 (F)20.8 塩分2.3	745 kcal (P)25.4 (F)26.2 塩分4.1	754 kcal (P)30.0 (F)25.9 塩分2.5

	1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)	1月27日 (土)
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	/
主菜	エビフライ	豚キムチ	かじきのピザ風焼き	鶏天 あんかけソース	かに玉	
ご飯付き 500円	スパゲティ ナポリタン	海鮮シューマイ	ジャーマンポテト	チョレギサラダ	豚の角煮 焼き葱添え	
	シーザーサラダ	ごぼうサラダ	切干大根ときくらげの さっぱり和え	ひじきと枝豆の 胡麻味噌和え	もやしときゅうりの和え物	
	つくね串	チンゲン菜の旨塩和え	春巻き	ほうれん草ときのこの バターソテー	桜大根	
エネルギー	850 kcal (P)26.2 (F)29.6 塩分2.9	722 kcal (P)28.1 (F)18.3 塩分3.1	847 kcal (P)30.6 (F)26.7 塩分3.8	731 kcal (P)28.2 (F)18.2 塩分2.3	756 kcal (P)25.4 (F)26.2 塩分4.1	

	1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)
主食	ごはん	ガバオライス	第2回入試 ランチBOXの販売は ありません
主菜	豚肉と卵の炒め物	人参のマリネ	
ご飯付き 500円	カリフラワーのマリネ	ポテトもち	
	アボカドとえびの マヨネーズ和え	オニオンリング	
	イカフライ		
エネルギー	787 kcal (P)30.1 (F)28.4 塩分1.6	933 kcal (P)26.2 (F)27.4 塩分3.8	



*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!

☆ インフルエンザ予防に効果の高い食材 ☆

インフルエンザの流行の季節になりました。皆さんマスクや手洗いによる予防は怠っていないと思いますが、食事での予防はしていますか？

今回はインフルエンザの予防効果が高い食材をご紹介します。

- ①しょうが … 身体を温めるだけでなく、鼻づまりを解消し、咳を抑える働きがある。また抗ウイルス性物質の分泌を促す効果があります。
- ②発酵食品 … 納豆にはO-157やサルモネラ菌を予防するほどの強い抗酸作用があり、ヨーグルトに含まれる乳酸菌は免疫細胞を活性化するため、免疫アップの効果があります。
- ③良質のたんぱく質 … たんぱく質は免疫の働きを保って、免疫力をアップするのに活躍します。肉・魚・卵の動物性と大豆の植物性を偏りなく摂ることが大切です。
- ④柑橘系の果物 … みかんやグレープフルーツの柑橘系の果物にはビタミンCが多く含まれており、風邪やインフルエンザにかかるリスクが大幅に減少することが研究でわかっています。
- ⑤ネバネバ食品 … オクラや山芋に含まれるムチンが消化管・目などの表面をカバーし、ウイルスなどの外的から身を守ってくれます。

