



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。



主食
主菜
ご飯付き 500円
エネルギー



12月1日 (金)	12月2日 (土)
ごはん	ごはん
鮭のムニエル	豚キムチ
ポテトサラダ	さつま芋の ハニーマスタード和え
ピーマンとウィンナーの ピリ辛ソテー	大根の香味和え
ほうれん草の和え物	野菜かき揚げ
701 kcal (P)31.6 (F)19.7 塩分2.8	875 kcal (P)19.8 (F)35.6 塩分2.4

	12月4日 (月)	12月5日 (火)	12月6日 (水)	12月7日 (木)	12月8日 (金)	12月9日 (土)
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	/
主菜	ミートボール酢豚風	さわらのバジルレモンソテー	鶏天 お好み焼き風	チキンカツデミソース	スパニッシュオムレツ	
ご飯付き 500円	ヤムウンセン (タイの春雨サラダ)	肉じゃが(カレー風味)	大根とハムのマリネ	スパゲッティナポリタン	ミニハムカツ	
	ひじきと枝豆の 胡麻味噌和え	ほうれん草の青しそ和え	人参のしりしり	キャベツの塩昆布和え	れんごんの明太和え	
さんまの竜田揚げ	水ようかん	ソフトいなりの煮物	野菜つみれの煮物	りんごと水菜のサラダ		
エネルギー	854kcal (P)24.3 (F)30.6 塩分3.8	566 kcal (P)13.3 (F)12.9 塩分2.6	807 kcal (P)32.0 (F)27.6 塩分2.7	853 kcal (P)30.7 (F)21.0 塩分3.7	745 kcal (P)13.8 (F)23.8 塩分2.5	

	12月11日 (月)	12月12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)	12月15日 (金)	12月16日 (土)
主食	/	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
主菜		ロールキャベツ	白身魚のパン粉焼き トマトソース	鶏肉とカシューナッツの 中華炒め	かじきのピカタ	チキンソテー ラビゴットソース
ご飯付き 500円		スパサラ オーロラソース	じゃが芋のマスタードソテー	焼きギョーザ	チリコンカン	マカロニバジルソテー
		いんげんのピーナツ和え	小松菜のドレッシング和え	切干大根ときくらげの さっぱり和え	コールスローサラダ	れんごんの金平
オレンジ		オニオンリング	ブロッコリーのフレンチ和え	ココナツミルク寒天 フルーツ添え	いんげんとしめじのお浸し	
エネルギー	609 kcal (P)19.9 (F)13.4 塩分2.1	805kcal (P)26.7 (F)20.9 塩分2.9	771kcal (P)27.9 (F)26.6 塩分2.5	714 kcal (P)30.5 (F)21.1 塩分1.7	722 kcal (P)21.7 (F)22.1 塩分2.1	

	12月18日 (月)	12月19日 (火)	12月20日 (水)	12月21日 (木)	12月22日 (金)	12月23日 (祝土)
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	/	天皇誕生日 ダイニングラボ 冬季休業(1/10まで)
主菜	チキン南蛮タルタルソース	ほきの甘酢あんかけ	豚肉のチリソース炒め	目玉焼きハンバーグ		
ご飯付き 500円	花野菜のサラダ	ちくわの磯辺揚げ	海老シューマイ	南瓜とチーズのサラダ		
	白身魚フライ	キャベツとワカメの 酢味噌和え	もやしの中華サラダ	ミニチョコロールケーキ		
牛乳寒天 フルーツ添え	春雨の中華和え	千切り沢庵	ピーマンとエリンギのソテー			
エネルギー	899 kcal (P)28.7 (F)37.7 塩分1.6	778kcal (P)28.1 (F)17.4 塩分3.2	701kcal (P)24.5(F)22.8 塩分2.9	772kcal (P)23.3(F)28.4 塩分3.0		



*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 ! 寒さに負けないポカポカボディーになろう

EATLAND



いよいよ冬本番！寒さが厳しくなってきました。身体の冷えが慢性的に続くと、免疫力が落ちて病気や疲労感が解消しにくくなるなど身体への様々な悪影響を及ぼします。毎日の食事から少しずつ改善して、寒さに負けない身体をつくりましょう！

- ☆**根菜類、赤や黒の暖色野菜**(ごぼう・にんじん・たまねぎ・りんご・ぶどうなど)
→ **ファイトケミカル**という野菜や果物に含まれる化学物質が**免疫力アップ**や体を錆びにくくなります。
- ☆**お茶(紅茶・緑茶・中国茶)**
→ 発酵しているお茶を寝る前に飲むと身体を温めて眠りにつきやすくなります。
- ☆**香味野菜、香辛料**(しょうが・にんにく・とうがらしなど)
→ 血液の循環が良くなり、**代謝を高めて**体を温めてくれます。

