

10月

アカデミア LUNCHBOX MENU

<販売時間は、13:20までです。>
完切れ次第終了。



	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)
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
主菜	鶏の唐揚	塩ダレ焼肉	アジフライタルタルソース	豆腐野菜ハンバーグ	チキンロールフライ	豚の生姜焼
ご飯付き 500円	ミニハムカツ	野菜コロッケ うずら串フライ	ミートボール酢豚風	ツナコーンスパ エイグドエッグ	にらまんじゅう	コーン枝豆 ミニかき揚げ
	イカといんげんの塩炒め	れんこん金平	チャプチェ	切干イタリアンサラダ	山菜七味炒め	いんげんのごま和え
	ゆかり和え	マカロニサラダ	ほうれん草とザーサイ和え	ごぼうと竹輪の甘辛煮	もやしとニラのナムル	里芋の煮っころがし
エネルギー	952kcal (P)30.9(F)36.2 塩分3.2	853kcal (P)23.3(F)35.1 塩分3.5	984kcal (P)25.4(F)32.3塩分3.8	765kcal (P)24.9 (F)25.2 塩分4.1	755kcal (P)22.2(F)21.2 塩分3.6	816kcal (P)22.5(F)35.3 塩分2.6

	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
主食	<p>体育の日</p>	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
主菜		メンチカツ	鶏のピリ辛焼	白身魚トマトソース	牛肉コロッケ	
ご飯付き 500円		切干大根煮 厚焼きたまご	塩焼きそば イカカツ	かぼちゃクノーデル 鶏つくね串	タレ付きハンバーグ	
		サルサペネ	イカカツ 高野豆腐煮	小松菜と竹輪のごま和え	チーズオムレツ ひじき煮	
		スナッPEndウおほか和え	青梗菜カニカマソテー	レンコンカレー炒め	ブロッコリーサラダ	
エネルギー	836 kcal (P)19.8(F)23.0 塩分3.2	876kcal (P)43.6 (F)20.9 塩分3.5	788 kcal (P)26.8 (F)16.6 塩分3.3	767kcal (P)27.9 (F)20.0 塩分3.2		

	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)
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
主菜	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
ご飯付き 500円	きのこのバターソテー	小松菜とかまぼこのお浸し	里芋煮っころがし	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
	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
	ミートオムレツ	カリフラワーの胡麻マヨ	目玉焼きフライ	鶏つくねハンバーグ	もやしと水菜のお浸し	パリパリオニオンのサラダ
エネルギー	777 kcal (P)33.1 (F)21.1 塩分3.1	658kcal (P)27.8(F)16.2 塩分1.9	885kcal (P)25.9(F)23.8 塩分4.5	849kcal (P)33.2 (F)26.2 塩分4.4	669kcal (P)19.3 (F)15.3 塩分3.1	738 kcal (P)29.2 (F)23 塩分2.4

	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
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
主菜	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	
ご飯付き 500円	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	チョコレギサラダ	
	大豆入りラタトゥイユ	いんげんときヌアの 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	
	白身魚フライ	ピーマンの肉詰めフライ	がんもの含め煮	ミニメンチカツ	ミートボール	
エネルギー	898kcal (P)28.7 (F)32.2 塩分3.2	756 kcal (P)26.5 (F)26.4 塩分3.8	804 kcal (P)31.8 (F)25.6 塩分3.5	801 kcal (P)29.3 (F)24.5 塩分2.6	707kcal (P)18.2 (F)16.9 塩分3.0	

	10月30日 (月)	10月31日 (火)
主食	ごはん	ごはん
主菜	鮭のマスタード焼き	鶏のから揚げ
ご飯付き 500円	ポテトのチリソース	きヌアと豆の和え物
	ツナと海藻のサラダ	ごぼうサラダ
	コロッケ	カボチャ煮
エネルギー	877kcal (P)28.5 (F)32.9 塩分2.4	812kcal (P)29.6 (F)26.3 塩分3.6



*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。

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。

