

# 11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。

		11月1日 (水)	11月2日 (木)	11月3日 (祝金)	11月4日 (土) 休校日
主食		ごはん	ごはん		
主菜		さばのおろしソース	豚肉の焼肉風炒め		
ご飯付き 500円		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		
		ごぼう巻き煮	大根の甘酢和え		
エネルギー		780kcal (P)27.1 (F)25.5 塩分3.3	697kcal (P)20.6 (F)21.4 塩分2.2		

	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
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
主菜	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	
ご飯付き 500円	きのことれんこんの煮物	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	
	焼売	いんげんのピーナッツ和え	もやしと豆苗の中華サラダ	きゅうりのピリ辛ラー油和え	ブレーンオムレツ	
エネルギー	815 kcal (P)29.6 (F)28.1 塩分2.8	650 kcal (P)28.2 (F)19.1 塩分3.0	786 kcal (P)26.6 (F)26.8 塩分3.1	537 kcal (P)27.3 (F)5.0 塩分2.5	749 kcal (P)18.9 (F)21.4 塩分2.9	

	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)
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
主菜	さわらとき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	
ご飯付き 500円	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	キヌアの和え物	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	
	ウィンナーソーテー	大根のゆかり和え	ごぼうサラダ	ミートオムレツ	ミニ春巻き	
エネルギー	788 kcal (P)29.1 (F)22.8 塩分2.2	742 kcal (P)24.9 (F)18.9 塩分2.7	723kcal (P)25.4 (F)20.5 塩分1.6	715kcal (P)26.6 (F)21.8 塩分3.6	779 kcal (P)28.9 (F)21.9 塩分3.6	

	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
主食	ごはん	ごはん	ごはん			
主菜	鮭フライ	治部煮	カレイのカレー風味ソーテー			
ご飯付き 500円	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			
	もやしときくらげの和え物	ちくわの磯辺揚げ	人参の金平			
エネルギー	723 kcal (P)30.2 (F)19.9 塩分3.0	818kcal (P)30.9 (F)27.2 塩分3.9	717kcal (P)27.3(F)22.2 塩分2.6			

	11月27日 (月)	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (木)
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
主菜	ほっけ塩焼き	鶏肉のチーズフリット	かに玉	モロフライ
ご飯付き 500円	スコッチエッグ	マカロニのケチャップ炒め	ビーフンソーテー	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
	三色ピーナッツ	かにかま卵ロール	フライ餃子	目玉焼きフライ
エネルギー	686 kcal (P)24.3 (F)16.9 塩分2.3	821kcal (P)31.0 (F)22.0 塩分2.1	826kcal (P)24.9(F)32.0 塩分3.7	809kcal (P)26.8(F)30.9 塩分1.8



\*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!

旬な食材の話題をお届けします☆

#### 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。

