


2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。

		2月1日 (木)	2月2日 (金)	2月3日 (土)
主食		ごはん	ごはん	ごはん
主菜		ガリバタチキン	ほきのクリームソース	豚肉のブルコギ
ご飯付き 500円		ジャーマンポテト	イカリングフライ	ひじきと根菜のサラダ
エネルギー		713 kcal (P)26.8 (F)23.6 塩分2.8	710 kcal (P)28.6 (F)14.0 塩分4.2	894kcal (P)26.2 (F)31.1 塩分2.1
		白菜と三つ葉のお浸し	いんげんのくるみ和え	三色ピーマンのピクルス
	小松菜と豆腐の卵とじ	イタリアンバジルソテー 桜大根	厚焼卵・春巻	

	2月5日 (月)	2月6日 (火)	2月7日 (水)	2月8日 (木)	2月9日 (金)	2月10日 (土)
主食	ごはん	チャーハン	ごはん	ごはん	ごはん	/
主菜	野菜コロッケ 目玉焼きフライ	肉シューマイ	ミートボールトマト煮	鮭ときのこのホイル焼き	チキン味噌カツ	
ご飯付き 500円	大豆入りラタトゥイユ	チヨレギサラダ	南瓜のバターソテー	チキンナゲット	大根の香味和え	
	アスパラとウインナーの マスタードソテー	梅ザーサイ	ブロッコリーのツナマヨ和え	小松菜とかまぼこのお浸し	ピーチゼリー	
	白菜の香味和え		白身魚フライ	金平ごぼう	里芋田楽	
エネルギー	770kcal (P)19.9 (F)24.9 塩分2.4	600 kcal (P)19.1 (F)14.9 塩分3.4	874 kcal (P)24.2 (F)33.3 塩分3.5	725 kcal (P)33.3 (F)19.4 塩分2.1	837 kcal (P)34.0 (F)21.9 塩分2.1	

	2月12日 (祝月)	2月13日 (火)	2月14日 (水)	2月15日 (木)	2月16日 (金)	2月17日 (土)
主食	/	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
主菜		豚肉の焼肉風炒め	ミニハンバーグ ハートのコロッケ	MIXフライ (エビフライ・ミニヒレカツ・野菜コロッケ)	かに玉	あじフライ
ご飯付き 500円		海藻サラダ	コールスローサラダ	マカロニサラダ	豚の角煮 焼き葱添え	大根サラダ
		きゅうりとメンマのピリ辛和え	チョコババロア	ほうれん草の白和え	白菜と春菊のお浸し	チンゲン菜と卵の炒め物
		チンゲン菜ときくらげの卵とじ	カリフラワーの甘酢和え	えびつみれの中華煮	れんこんの金平	ささみの梅しそ竜田揚げ
エネルギー		733 kcal (P)29.8 (F)24.0 塩分2.5	817kcal (P)23.0 (F)24.4 塩分1.6	887kcal (P)32.6 (F)26.8 塩分3.3	820 kcal (P)24.8 (F)29.2 塩分3.9	894 kcal (P)36.1 (F)28.4 塩分3.8

	2月19日 (月)	2月20日 (火)	2月21日 (水)	2月22日 (木)	2月23日 (金)	2月24日 (土)
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	/
主菜	チキン南蛮 タルタルソース	スパニッシュオムレツ	豚肉の生姜焼き	さわらの竜田揚げ 野菜あんかけ	えびカツ コーンコロッケ	
ご飯付き 500円	ごぼうサラダ	肉団子の醤油あん	野菜つみれと大根の煮物	南瓜のサラダ	ツナサラダ	
	大豆と枝豆の和え物	トマトのマリネ	キャベツときのこのお浸し	れんこんの金平	オレンジ・桜大根	
	フライドポテト	カニクリームコロッケ	チーズはんぺんフライ	カリフラワーのゆかり和え	いわしつみれの煮物	
エネルギー	847 kcal (P)30.7 (F)31.5 塩分2.2	557 kcal (P)19.1 (F)36.1 塩分2.9	766kcal (P)29.9 (F)18.7 塩分3.9	793 kcal (P)24.6 (F)24.6 塩分1.9	791kcal (P)27.5 (F)19.9 塩分3.9	

	2月26日 (月)	2月27日 (火)	2月28日 (水)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
主菜	鶏肉の香味焼き オレンジソース	牛皿	油淋鶏
ご飯付き 500円	麻婆豆腐	白菜の塩麹和え	厚揚げときのこの オイスターソース炒め
	チョップドサラダ	里芋といかの旨煮	もやしときくらげの和え物
	粉ふきいも	キャロットラペ	チンゲン菜の旨塩和え
エネルギー	824 kcal (P)28.0 (F)25.7 塩分3.2	801kcal (P)20.6 (F)25.1 塩分3.1	769 kcal (P)26.3 (F)28.9 塩分3.5



*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。



EATLAND