


# 1月

## アカデミア カフェランチ メニュー

<OPEN 11:30~ L.O 13:40>

カフェランチ スープセット 500円  本日の スープ  エネルギー  アラカルト		1月11日 (木)	1月12日 (金)	1月13日 (土)	
		ごはん	ごはん	1月13日 (土)	
		タンダーチキン	チーズはんぺんフライ ミニメンチカツ		
		ヤムウンセン (タイの春雨サラダ)	白菜のゆず和え		
		ブロッコリーの ツナマヨ和え	コーヒーゼリー		
コンソメスープ	枝豆と高菜のスープ				
		690 kcal (P)23.6 (F)19.8 塩分2.0	706 kcal (P)19.2 (F)14.7 塩分2.4		
		特製カレーライス 400円			

カフェランチ スープセット 500円  本日の スープ  エネルギー  アラカルト	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)	
	ごはん	シェフのおまかせプレート  ×メニューは当日のお楽しみ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	ハンバーグ オニオンソース		鮭のちゃんちゃん焼	鶏肉の照り焼き	ミートボール酢豚風	豚肉の葱塩炒め	
	大根サラダ		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	
	れんこんのサルサ和え	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 胡麻味噌がけ		
クリームシチュー	えびつみれ汁	根菜の味噌スープ	春雨スープ	ピリ辛わかめスープ			
		687 kcal (P)18.2 (F)16.5 塩分1.0	809 kcal (P)27.0 (F)29.5 塩分2.8	727 kcal (P)28.4 (F)22.9 塩分1.0	644 kcal (P)23.8 (F)18.1 塩分2.1	708 kcal (P)19.5 (F)22.3 塩分2.7	660 kcal (P)24.8 (F)20.5 塩分1.7
		特製カレーライス 400円					

カフェランチ スープセット 500円  本日の スープ  エネルギー  アラカルト	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)
	ごはん	シェフのおまかせプレート  ×メニューは当日のお楽しみ	ごはん	ごはん	ごはん	1月27日 (土)
	エビフライ		かじきのピザ風焼き	鶏天 あんかけソース	かに玉	
	スパゲティ ナポリタン		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	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		
かぼちゃのポタージュ	コンソメスープ	ワンタンスープ	オニオンスープ			
		725 kcal (P)16.4 (F)25.1 塩分1.7	791 kcal (P)31.0 (F)18.8 塩分1.7	706 kcal (P)27.4 (F)18.4 塩分2.2	693 kcal (P)26.5 (F)15.1 塩分2.0	836 kcal (P)28.4 (F)33.3 塩分3.4
		特製カレーライス 400円				

カフェランチ スープセット 500円  本日の スープ  エネルギー  アラカルト	1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)
	ごはん	シェフのおまかせプレート  ×メニューは当日のお楽しみ	第2回高等学校 入学試験の為 ラボ休業
	豚肉と卵の炒め物		
	カリフラワーのマリネ		
	アボカドとえびの マヨネーズ和え		
ほうれん草のミルクスープ			
		674 kcal (P)25.1 (F)21.1 塩分1.6	798 kcal (P)26.2 (F)23.4 塩分3.3
		特製カレーライス 400円	



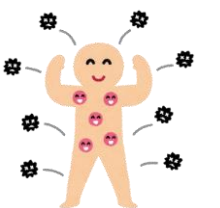
\*材料入手の都合により、内容を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

## 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。



EATLAND