

12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



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 温玉添え
ポテトサラダ	さつまいもの 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
鶏肉と白菜の塩スープ	桜えびと韓国のりのスープ
684 kcal (P)28.9 (F)19.6 塩分31.8	840 kcal (P)23.5 (F)35.0 塩分1.4
特製カレーライス 400円	

	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)
カフェランチ スープセット 500円	ごはん	ごはん	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	12月9日 (土)
本日の スープ	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		スパニッシュオムレツ	
エネルギー	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		ミニハムカツ	
アラカルト	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		れんこんの明太和え	
本日の スープ	チンゲン菜とザーサイのスー プ	人参のポタージュ	アスパラとコーンのスープ	パセリと押し麦のスープ		
エネルギー	661 kcal (P)16.7 (F)15.9 塩分3.1	589 kcal (P)14.3 (F)13.0 塩分2.5	726 kcal (P)27.4 (F)24.3 塩分1.3	814 kcal (P)28.1 (F)21.0 塩分2.7	745 kcal (P)13.8 (F)23.8 塩分2.5	
アラカルト	特製カレーライス 400円					

	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)
カフェランチ スープセット 500円	12月11日 (月)	ごはん	ごはん	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
本日の スープ		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		チキンソテー ラビゴットソース
エネルギー		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		マカロニバジルソテー
アラカルト		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		れんこんの金平
本日の スープ		えび入りクリームスープ	オニオンスープ	にらのピリ辛スープ	豆乳味噌スープ (ごぼう・人参・大根・ねぎ)	
エネルギー		609 kcal (P)19.9 (F)13.4 塩分2.1	670kcal (P)26.7 (F)16.9 塩分2.4	721kcal (P)26.0 (F)23.3 塩分2.5	680kcal (P)28.4 (F)22.7 塩分1.0	710kcal (P)20.7 (F)21.9 塩分1.7
アラカルト	特製カレーライス 400円					

	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)
カフェランチ スープセット 500円	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	カレーライスのみ販売 ※カレーBOXは販売休止	天皇誕生日 ダイニングラボ 冬季休業(1/10まで)
本日の スープ	チキン南蛮 タルタルソース		豚肉のチリソース炒め	ハンバーグ ロコモコ風		
エネルギー	花野菜のサラダ		海老シューマイ	南瓜とチーズのサラダ		
アラカルト	牛乳寒天 黒蜜がけ		もやし中華サラダ	ミニチョコロールケーキ		
本日の スープ	レタスのしゃきしゃきスープ	スープ(わかめ・いりごま)	塩麩とコーンの クリームポタージュ			
エネルギー	843 kcal (P)25.2 (F)33.9 塩分1.3	631kcal (P)25.1(F)15.4 塩分2.7	698kcal (P)24.3(F)22.8 塩分2.6	734kcal (P)22.8(F)25.3 塩分2.7		
アラカルト	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 ! 寒さに負けないポカポカポティーになろう

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。

