


2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		2月1日 (木)	2月2日 (金)	2月3日 (土)
		ごはん	ごはん	ごはん
		ガリパタチキン	ほきのクリームソース	豚肉のブルコギ
		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
		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
		サンラータンスープ	ミネストローネ	春雨スープ
		690 kcal (P)23.6 (F)21.1 塩分3.0	664 kcal (P)28.0 (F)10.9 塩分2.8	684 kcal (P)20.6 (F)21.1 塩分1.3
本日の スープ	特製カレーライス 400円			
エネルギー				
アラカルト				

	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)
カフェランチ スープセット 500円	ごはん	シェフのおまかせランチ メニューは当日のお楽しみ	ごはん	ごはん	ごはん	
	野菜コロッケ 目玉焼きフライ		ミートボールのトマト煮	鮭ときのこのホイル焼き	チキン味噌カツ	
	大豆入りラタトゥイユ		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		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	
本日の スープ	白菜とベーコンのチャウダー	根菜の豆乳味噌スープ	じゃがいものポタージュ	けんちん汁		
エネルギー	753 kcal (P)19.1 (F)24.7 塩分2.1	590 kcal (P)18.6 (F)14.9 塩分2.9	788 kcal (P)20.4 (F)29.5 塩分2.7	685 kcal (P)32.5 (F)18.6 塩分1.6	746 kcal (P)31.9 (F)21.5 塩分1.5	
アラカルト	特製カレーライス 400円					

	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)
カフェランチ スープセット 500円		シェフのおまかせランチ メニューは当日のお楽しみ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
			ミニハンバーグ ハートのコロッケ	MIXフライ (エビフライ・ミヒルカ・野菜コロッケ)	かに玉	アジフライ
			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
			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
本日の スープ	南瓜のポタージュ	えびつみれ汁	雑穀入り根菜豆乳スープ	豚汁		
エネルギー	713 kcal (P)29.6 (F)22.7 塩分2.9	793 kcal (P)21.9 (F)24.4 塩分1.4	851 kcal (P)22.6 (F)24.7 塩分2.2	834 kcal (P)27.3 (F)33.3 塩分3.6	772 kcal (P)27.9 (F)20.5 塩分2.5	
アラカルト	特製カレーライス 400円					

	2月22日 (月)	2月23日 (火)	2月24日 (水)	2月25日 (木)	2月26日 (金)	2月27日 (土)
カフェランチ スープセット 500円	ごはん	シェフのおまかせランチ メニューは当日のお楽しみ	ごはん	ごはん	ごはん	
	チキン南蛮 タルタルソース		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	
	ごぼうサラダ		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		キャベツときのこのお浸し	れんこんの金平	オレンジ	
本日の スープ	とろろ昆布汁	味噌汁	カリフラワーのミルクスープ	いわしつみれ汁		
エネルギー	822 kcal (P)27.2 (F)32.2 塩分1.1	768 kcal (P)23.8 (F)21.4 塩分3.6	597 kcal (P)24.0 (F)10.3 塩分2.5	770 kcal (P)23.2 (F)23.5 塩分1.9	706 kcal (P)20.4 (F)18.3 塩分2.1	
アラカルト	特製カレーライス 400円					

	2月26日 (月)	2月27日 (火)	2月28日 (水)
カフェランチ スープセット 500円	ごはん	シェフのおまかせランチ メニューは当日のお楽しみ	ごはん
	鶏肉の香味焼き オレンジソース		油淋鶏
	麻婆豆腐		厚揚げときのこの オイスターソース炒め
本日の スープ	チョップドサラダ	もやしと木耳の和え物	シャンタンスープ
エネルギー	777 kcal (P)26.9 (F)25.6 塩分2.9	640 kcal (P)24.2 (F)9.4 塩分2.7	738 kcal (P)25.5 (F)27.3 塩分2.4
アラカルト	特製カレーライス 400円		

食TOPICS! 2/14は、バレンタインday バレンタインといえばココア♥

ココアにはたんぱく質・脂質・糖質のほかに、ミネラル類・カカオポリフェノール・テオブロミンが含まれています。カカオポリフェノールの抗酸化作用により、動脈硬化抑制や体内の脂肪蓄積を抑える効果があります。また、ストレス抑制・冷え性改善・便秘改善など様々な効果があるといわれ、研究が進められています。

ココアは、1日5~10g程度のビターチョコ(1~2かけ程度)・飲用の場合、純ココアで5~10g程度を毎日続けるとよいと考えられます。

* 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