

3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



3月1日 (木)	3月2日 (金)	3月3日 (土)
チャーシュー丼	ごはん	ごはん
人参のマリネ	鶏肉のマヨマスタード焼き	回鍋肉
コーヒーゼリー	かぼちゃサラダ	海鮮シューマイ
	ほうれん草の青じそ和え	春雨サラダ
すまし汁 (とろろ昆布・いりごま・小花 麩)	味噌汁 (わかめ・油揚・玉ねぎ)	サンラータンスープ
848 kcal (P)24.6 (F)34.5 塩分1.8	703 kcal (P)22.7 (F)23.1 塩分1.8	706 kcal (P)24.4 (F)19.4 塩分3.0
特製カレーライス 400円		

	3月5日 (月)	3月6日 (火)	3月7日 (水)	3月8日 (木)	3月9日 (金)	3月10日 (土)
カフェランチ スープセッ ト 500円	ごはん	シェフのスペシャルメニュー メニューは当日のお楽しみ	ごはん	ごはん	ごはん	ダイニングラボ 春季休業(3/24~)
	ミートボールのシチュー煮		豚肉の葱塩炒め	かじきのピカタ	ハンバーグ トマトソース	
	ジャーマンポテト		里芋のそぼろ煮	キャベツとウインナーのソ テー	マカロニサラダ	
本日の スープ	海藻サラダ	オクラときゅうりの ネバネバ和え	いんげんの胡麻和え	かぶの甘酢和え		
エネルギー	オニオンスープ	かんぴょう入りかき玉汁	クリームシチュー	レタスと人参のしゃきしゃき スープ		
アラカルト	712 kcal (P)19.3 (F)24.0 塩分3.3	832 kcal (P)31.4 (F)26.3 塩分2.3	795 kcal (P)22.4 (F)31.3 塩分2.3	697 kcal (P)26.9 (F)19.4 塩分2.2	745 kcal (P)23.2 (F)18.0 塩分2.1	
特製カレーライス 400円						

	3月12日 (月)	3月13日 (火)	3月14日 (水)	3月15日 (木)	3月16日 (金)	3月17日 (土)
カフェランチ スープセッ ト 500円	ごはん	シェフのスペシャルメニュー メニューは当日のお楽しみ	ごはん	天丼	汁なし坦々麺	ごはん
	ピーマン肉詰めフライ コーンコロケ		チンジャオロース	きゅうりとワカメの酢の物	小松菜のおかか和え	豚肉の生姜焼き
	大根のバリバリサラダ		春巻	オレンジ	大学芋	えびつみれの中華煮
本日の スープ	かんぴょうの卵とじ	チンゲン菜の旨塩和え	中華スープ	味噌汁 (豆腐・なめこ・ねぎ)	ワンタンスープ	白菜と三つ葉のお浸し
エネルギー	けんちん汁	770 kcal (P)18.5 (F)24.9 塩分2.6	838 kcal (P)30.4 (F)30.2 塩分3.6	706 kcal (P)27.4 (F)18.4 塩分2.2	770 kcal (P)20.4 (F)23.1 塩分3.8	755 kcal (P)31.0 (F)29.7 塩分1.7
アラカルト	636 kcal (P)26.4 (F)12.0 塩分3.2	特製カレーライス 400円				

	3月19日 (月)	3月20日 (火)	3月21日 (祝水)	3月22日 (木)	3月23日 (金)	3月24日 (土)
カフェランチ スープセッ ト 500円	ごはん	シェフのスペシャルメニュー メニューは当日のお楽しみ	春分の日	シェフのスペシャルメニュー メニューは当日のお楽しみ	シェフのスペシャルメニュー メニューは当日のお楽しみ	ダイニングラボ 春季休業(3/24~)
	大豆のスパニッシュオムレツ ミニメンチカツ					
	ツナサラダ					
本日の スープ	きのこ玉ねぎの塩炒め	ほうれん草のミルクスープ				
エネルギー	754 kcal (P)21.2 (F)28.1 塩分2.7	838 kcal (P)30.4 (F)30.2 塩分3.6		770 kcal (P)20.4 (F)23.1 塩分3.8	755 kcal (P)31.0 (F)29.7 塩分1.7	
アラカルト	特製カレーライス 400円			特製カレーライス 400円		

毎週火曜日 シェフのスペシャルメニュー

いつものランチと違うメニューをシェフがお届け！
シェフが腕を振るってスペシャルランチをご用意いたします。
献立は当日発表！ 何が出るかはお楽しみ♪ 完売必至の為、早いご予約をお勧めします。

【ランチ・ランチBOX予約時間】
アカデミア・ラボ **7:30 ~ 17:30 まで**
締切時間 当日一時間目終了後休み時間まで

ランチBOX販売所 **11:30 ~ 昼休み終了 まで**
締切時間 前日昼休みまで

☆お得なランチチケットもあります 10枚綴り ¥4700 (バラでの販売はいたしておりません)
◎カレー弁当(¥400)での使用も可能です。