



## アカデミア カフェランチメニュー 2025.11 【OPEN 11:30/L.O 13:40】



	月	火	水	木	金	土 1日
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	ご予約は店頭レジにてお受け致します (電子マネーもご利用いただけます)					お休み
	日替わりランチの他にもカツカレーや ハンバーグなど豊富なメニューを ご用意しております！ 					

	3日	4日	5日	6日	7日	8日
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	文化の日 	チキンカツ トマトソース ブロッコリーのマリネ ごはん わかめスープ	青椒肉絲 ほうれん草とえのきのお浸し ごはん 中華スープ	ミートボール酢豚風 小松菜とわかめのナムル ごはん コンソメスープ		
		1kgたんぱく質脂質食塩 736 23.7 25.7 2.5	1kgたんぱく質脂質食塩 578 23.4 13.7 3	1kgたんぱく質脂質食塩 641 17.8 16.2 3.8	貸し切り	

	10日	11日	12日	13日	14日	15日
カフェランチ 500円 単品スープ 100円		チキンソテー マヨネーズ もやしといんげんの中華和え ごはん 春雨スープ	豚肉のブルコギ 小松菜とえのきの和え物 ごはん 中華スープ	アジフライ&甘酢あん肉団子 カリフラワーのゆず和え ごはん 味噌汁		あらびきビーフのメカブ&豚肉串刺し ブロッコリーのイタリアンサラダ ごはん 味噌汁
	貸し切り	1kgたんぱく質脂質食塩 610 21 21.7 1.9	1kgたんぱく質脂質食塩 588 21.8 15.4 2.4	1kgたんぱく質脂質食塩 698 24.5 22 3.1	貸し切り	1kgたんぱく質脂質食塩 714 17.9 22.1 2.3

	17日	18日	19日	20日	21日	22日
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	白身魚フライ&チキ&ちくわ天 小松菜のゆかり和え ごはん コンソメスープ	豚肉の生姜炒め ブロッコリーのフレンチサラダ ごはん 味噌汁	野菜麻婆 春巻き 中華スープ	チキン照りマヨ焼き ポテトサラダ ごはん わかめスープ		
	1kgたんぱく質脂質食塩 764 24.6 26.4 3.8	1kgたんぱく質脂質食塩 635 25.1 18.2 2.7	1kgたんぱく質脂質食塩 678 18.5 20.9 3.4	1kgたんぱく質脂質食塩 696 22.4 28.3 2.7	貸し切り	


	24日	25日	26日	27日	28日	29日
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	振替休日 	おろしハンバーグ&チーズさきみフライ マカロニケチャップ炒め ごはん コンソメスープ	鶏肉の唐揚げ オクラの和え物 ごはん 春雨スープ	豚キムチ炒め 茄子のおろし和え ごはん 味噌汁	グリルチキン ステーキソース ごぼうサラダ ごはん わかめスープ	
		1kgたんぱく質脂質食塩 664 21 16.5 3.1	1kgたんぱく質脂質食塩 655 22.9 19.1 2.4	1kgたんぱく質脂質食塩 574 19.9 14.6 1.9	1kgたんぱく質脂質食塩 602 21.3 18.7 2.5	

\* 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。 【管理栄養士が献立を作っています】



## アカデミア カフェBOXメニュー 2025.11 【販売時間13:10まで 売切れ次第終了】



	月	火	水	木	金	土 1日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円						お休み

	3日	4日	5日	6日	7日	8日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	文化の日 	チキンカツ トマトソース ブロッコリーのマリネ 五目ひじき煮 ごはん	青椒肉絲 ほうれん草とえのきのお浸し 切干大根の煮物 ごはん	ミートボール酢豚風 小松菜とわかめのナムル 大学芋 ごはん		
		1kgたんぱく質脂質食塩 787 26.1 28.2 2.6	1kgたんぱく質脂質食塩 632 25.1 15.5 2.9	1kgたんぱく質脂質食塩 790 18.1 23.7 3.1	おやすみ	

	10日	11日	12日	13日	14日	15日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	デミソースハンバーグ キャベツとパプリカのフレンチサラダ きんぴらごぼう ごはん	チキンソテー マヨネーズ もやしといんげんの中華和え スパゲティナポリタン ごはん	豚肉のブルコギ 小松菜とえのきの和え物 さつまいもサラダ ごはん	アジフライ&甘酢あん肉団子 カリフラワーのゆず和え 玉子ロール ごはん	ガパオライス 春雨の中華サラダ 白菜のマヨ和え	あらびきビーフのメカブ&豚肉串刺し ブロッコリーのイタリアンサラダ がんも煮 ごはん
	1kgたんぱく質脂質食塩 726 22.6 22.1 2.7	1kgたんぱく質脂質食塩 666 23.3 23.6 1.7	1kgたんぱく質脂質食塩 704 22.2 23.1 1.9	1kgたんぱく質脂質食塩 736 26.7 23.9 2.9	1kgたんぱく質脂質食塩 638 21.6 18.7 3.1	1kgたんぱく質脂質食塩 757 20.6 25.4 2.1

	17日	18日	19日	20日	21日	22日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	白身魚フライ&チキ&ちくわ天 小松菜のゆかり和え かぼちゃの煮物 ごはん	豚肉の生姜炒め ブロッコリーのフレンチサラダ れんこんきんぴら ごはん	野菜麻婆 春巻き もやしとチンゲン菜のナムル ごはん	チキン照りマヨ焼き ポテトサラダ 厚焼き玉子 ごはん	回鍋肉 ほうれん草の胡麻和え シューマイ ごはん	
	1kgたんぱく質脂質食塩 815 25.8 26.6 3.5	1kgたんぱく質脂質食塩 676 25.4 18.9 2.6	1kgたんぱく質脂質食塩 701 19.1 23 2.7	1kgたんぱく質脂質食塩 727 24.7 30.5 2.2	1kgたんぱく質脂質食塩 659 23.8 19.5 3.1	

	24日	25日	26日	27日	28日	29日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	振替休日 	おろしハンバーグ&チーズさきみフライ マカロニケチャップ炒め 菜の花のお浸し ごはん	鶏肉の唐揚げ オクラの和え物 パンブキンサラダ ごはん	豚キムチ炒め 茄子のおろし和え ブレンオムレツ ごはん	グリルチキン ステーキソース ごぼうサラダ 紅あずま甘露煮 ごはん	
		1kgたんぱく質脂質食塩 680 22.8 16.6 2.6	1kgたんぱく質脂質食塩 720 23.6 23.8 1.9	1kgたんぱく質脂質食塩 611 21.6 16.3 1.6	1kgたんぱく質脂質食塩 629 21.3 18.6 1.7	

\* 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。 【管理栄養士が献立を作っています】

