

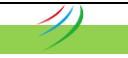


アカデミア カフェランチメニュー 2025.12 【OPEN 11:30/L.O 13:40】



	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
カフェランチ 500円	チキンカツ トマトソース ほうれん草としめじのソテー ごはん コンソメスープ	豚肉ときのこの甘辛炒め カリフラワーのフレンチ和え ごはん 味噌汁	野菜麻婆丼 ブロッコリーのごま風味サラダ 中華スープ	白身魚フライ&ハムカツ 小松菜ともやしのナムル ごはん わかめスープ	バーベキューチキン ちくわと大根の煮物 ごはん 味噌汁	お休み
单品スープ 100円	I社ギ - たんぱく質 699 23.7 2.5	I社ギ - たんぱく質 596 21.2 2.5	I社ギ - たんぱく質 583 17.9 3.3	I社ギ - たんぱく質 658 17.7 2.9	I社ギ - たんぱく質 603 24.5 2.4	
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
カフェランチ 500円	えびカツ&餃子フライ ほうれん草と油揚げのお浸し ごはん 味噌汁	回鍋肉 いんげんマヨサラダ ごはん 春雨スープ	ハンバーグ サリヤビソース 大根と水菜の青じそ風味和え ごはん わかめスープ	肉団子とパプリカのチリソース炒め ちやしゆかり和え ごはん 中華スープ	おやすみ	
单品スープ 100円	I社ギ - たんぱく質 649 16.8 2.6	I社ギ - たんぱく質 634 20.4 2.5	I社ギ - たんぱく質 613 21.2 4	I社ギ - たんぱく質 607 19.8 3.7		
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
カフェランチ 500円	イカフライ&カレーロック ブロッコリーとパプリカのサラダ ごはん 味噌汁	チキン照りマヨ焼き キャベツのフレンチ和え ごはん コンソメスープ	ガパオライス 茄子のトマト煮 わかめスープ	豚キムチ炒め オクラのお浸し ごはん 味噌汁	ミートボール酢豚風 カリフラワーのピクルス ごはん 中華スープ	グリルチキン ステーキソース 春雨の中華サラダ ごはん 味噌汁
单品スープ 100円	I社ギ - たんぱく質 671 16.5 2.5	I社ギ - たんぱく質 626 20.9 2.5	I社ギ - たんぱく質 583 21 14	I社ギ - たんぱく質 557 20.2 13	I社ギ - たんぱく質 649 18.3 15.1	I社ギ - たんぱく質 577 21.2 13.9
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
カフェランチ 500円	チーズささみフライ&あらひきビーフのカツ 小松菜としめじのソテー ごはん 味噌汁	デミソースハンバーグ&えびフライ ほうれん草ソテー ごはん コンソメスープ	鶏肉とさつまいもの黒酢炒め もやしの香味和え ごはん 中華スープ	終業式	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！	
单品スープ 100円	I社ギ - たんぱく質 749 20.2 2.3	I社ギ - たんぱく質 532 16.5 10.5	I社ギ - たんぱく質 616 20.5 13.1	I社ギ - たんぱく質 2.3		
	29日	30日	31日			
カフェランチ 500円				良いお年をお迎え下さい	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)	
单品スープ 100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。 【管理栄養士が献立を作っています】



	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
ランチBOX 550円	チキンカツ トマトソース ほうれん草としめじのソテー 大根サラダ ごはん	豚肉ときのこの甘辛炒め カリフラワーのフレンチ和え 玉子ロール ごはん	野菜麻婆 ブロッコリーのごま風味サラダ 春巻き ごはん	白身魚フライ&ハムカツ 小松菜ともやしのナムル マカロニナポリタン ごはん	バーベキューチキン ちくわと大根の煮物 スパゲティサラダ ごはん	お休み
おかずのみ 450円	I社ギ - たんぱく質 759 23.9 1.9	I社ギ - たんぱく質 634 23.4 17.1	I社ギ - たんぱく質 713 19.7 22.9	I社ギ - たんぱく質 708 18.9 18.8	I社ギ - たんぱく質 696 25.6 22.2	1.9
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
ランチBOX 550円	えびカツ&餃子フライ ほうれん草と油揚げのお浸し 蓮根サラダ ごはん	回鍋肉 いんげんマヨサラダ シューマイ ごはん	ハンバーグ サリヤビソース 大根と水菜の青じそ風味和え パンプキンサラダ ごはん	肉団子とパプリカのチリソース炒め ちやしゆかり和え プレーンオムレツ ごはん	おやすみ	
おかずのみ 450円	I社ギ - たんぱく質 716 16.7 2.1	I社ギ - たんぱく質 696 22.9 25.2	I社ギ - たんぱく質 683 21.7 18.6	I社ギ - たんぱく質 651 22 14.5	I社ギ - たんぱく質 702 19.9 16.9	3.4
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
ランチBOX 550円	イカフライ&カレーロック ブロッコリーとパプリカのサラダ れんこんきんぴら ごはん	チキン照りマヨ焼き キャベツのフレンチ和え ピピンバ山菜 ごはん	ガパオライス 茄子のトマト煮 ボテトサラダ	豚キムチ炒め オクラのお浸し マカロニサラダ ごはん	ミートボール酢豚風 カリフラワーのピクルス 切干大根の煮物 ごはん	グリルチキン ステーキソース 春雨の中華サラダ がんも煮 ごはん
おかずのみ 450円	I社ギ - たんぱく質 712 16.8 2.4	I社ギ - たんぱく質 662 22 25.3	I社ギ - たんぱく質 654 21.5 20	I社ギ - たんぱく質 667 22 21.2	I社ギ - たんぱく質 702 19.9 16.9	I社ギ - たんぱく質 626 24.1 17.2
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
ランチBOX 550円	チーズささみフライ&あらひきビーフのカツ 小松菜としめじのソテー さつまいもサラダ ごはん	デミソースハンバーグ&えびフライ ほうれん草ソテー スパゲティナポリタン ごはん	ランチのみ 営業いたします 終業式		パンケーキ	
おかずのみ 450円	I社ギ - たんぱく質 858 20.1 1.8	I社ギ - たんぱく質 598 18.8 12.4	I社ギ - たんぱく質 858 20.1 1.8			
	29日	30日	31日			
ランチBOX 550円				良いお年をお迎え下さい		
おかずのみ 450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。 【管理栄養士が献立を作っています】



EATLAND