





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 単品スープ 100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
	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 699 23.7 22.5 2.5	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 596 21.2 15.2 2.5	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 583 17.9 13.5 3.3	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 658 17.7 17.7 2.9	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 603 24.5 16.1 2.4	

	8日	9日	10日	11日	12日	13日
カフェランチ 500円 単品スープ 100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 野菜のソテー 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 もやしゆかり和え ごはん 中華スープ	 おやすみ	
	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 649 16.8 19.6 2.6	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 634 20.4 20.9 2.5	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 613 21.2 14 4	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 607 19.8 12.5 3.7		

	15日	16日	17日	18日	19日	20日
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	イカフライ&カレーコロッケ 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	ガバオライス 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
	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 671 16.5 18.1 2.5	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 626 20.9 23 2.5	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 583 21 14 3.8	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 557 20.2 13 2	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 649 18.3 15.1 3.7	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 577 21.2 13.9 2.6

	22日	23日	24日	25日	26日	27日
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	チーズささみフライ&あらびきじつもの揚げ 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	 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！		
	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 749 20.2 23.9 2.3	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 532 16.5 10.5 2.2	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 616 20.5 13.1 2.3			

	29日	30日	31日
カフェランチ 500円 単品スープ 100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)		


* 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 2025.12 【販売時間13:10まで 売切れ次第終了】



	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450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
	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 759 23.9 28.6 1.9	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 634 23.4 17.1 2.3	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 713 19.7 22.9 3	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 708 18.9 18.8 2.4	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 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 おかずのみ 450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 野菜のソテー 大根と水菜の青じそ風味和え パンフキンサラダ ごはん	肉団子とパプリカのチリソース炒め もやしゆかり和え ブレンオムレツ ごはん	 おやすみ	
	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 716 16.7 25.4 2.1	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 696 22.9 25.2 2.7	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 683 21.7 18.6 3.4	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 651 22 14.5 3.4		

	15日	16日	17日	18日	19日	20日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	イカフライ&カレーコロッケ 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 ビビンバ山菜 ごはん	ガバオライス 茄子のトマト煮 ポテトサラダ	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
	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 712 16.8 18.8 2.4	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 662 22 25.3 2.5	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 654 21.5 20 3.3	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 667 22 21.2 1.6	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 702 19.9 16.9 3.6	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 626 24.1 17.2 2.4

	22日	23日	24日	25日	26日	27日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	チーズささみフライ&あらびきじつもの揚げ 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			
	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 858 20.1 31.3 1.8	13kcal - たんぱく質 脂質 食塩 598 18.8 12.4 1.9				

	29日	30日	31日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	 良いお年を お迎え下さい		

* 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】

