

2023

アカデミア カフェランチメニュー 2023.1 【OPEN 11:30/L.O 13:40】



| | 月 9日 | 火 10日 | 水 11日 | 木 12日 | 金 13日 | 土 14日 | |
|---------------------------------|--|--|---|--|--|--|--|
| カフェランチ 500円 単品スープ 100円 | 成人の日 | | チーズイカパスタ デミソース ジャーマンポテト ごはん 味噌汁 始業式 | 鶏肉とヤングコーンの彩り炒め ごぼうサラダ ごはん 中華スープ | 白身魚のチリソース&春巻き ブロッコリーとコーンのソテー ごはん すまし汁 | | |
| | | | たんぱく質 脂質 食塩 621 21 13 2.8 | たんぱく質 脂質 食塩 611 19.6 17.8 2.7 | たんぱく質 脂質 食塩 704 23.8 16.4 3 | | |
| カフェランチ 500円 単品スープ 100円 | 16日 チキンカットマトソース れんこんのごまドレサラダ ごはん 味噌汁 | 17日 野菜麻婆丼 ブロッコリーシーザーサラダ コンソメスープ | 18日 えびかつ&サーモンフライ 小松菜ともやしのみなも ごはん わかめスープ | 19日 牛肉とポテトの甘辛炒め ほうれん草のごまサラダ ごはん 味噌汁 | 20日 グリルチキンステーキソース 卵スパサラダ ごはん コンソメスープ | 21日 青椒肉絲(豚肉)・マヨイスタ(炒め) 揚げシューマイ ごはん 味噌汁 | |
| | たんぱく質 脂質 食塩 734 24 25 3.3 | たんぱく質 脂質 食塩 601 18.6 15.2 3.5 | たんぱく質 脂質 食塩 666 22.3 17.8 2.5 | たんぱく質 脂質 食塩 726 21.1 28.9 2.9 | たんぱく質 脂質 食塩 675 27.3 22.5 2.8 | たんぱく質 脂質 食塩 651 25.4 17.1 3.2 | |
| カフェランチ 500円 単品スープ 100円 | 23日 いわし梅しそフライ&牛肉コロッケ ほうれん草と油揚げのお浸し ごはん 春雨スープ | 24日 酢豚 いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁 | 25日 鶏肉の唐揚げ ねぎソース れんこんとかにかまのサラダ ごはん すまし汁 | 26日 豚肉とキャベツの生姜炒め ブロッコリーフレンチサラダ ごはん 味噌汁 | 27日 デミソースハンバーグ かぼちゃサラダ ごはん わかめスープ | 28日 | |
| | たんぱく質 脂質 食塩 743 20.2 22.2 3 | たんぱく質 脂質 食塩 822 20.6 32.6 3.3 | たんぱく質 脂質 食塩 736 24.2 25.3 3.9 | たんぱく質 脂質 食塩 599 21.7 15.9 2.7 | たんぱく質 脂質 食塩 808 27.4 28.8 3.6 | | |
| カフェランチ 500円 単品スープ 100円 | 30日 ロースカツ丼 小松菜とちくわの和え物 すまし汁 | 31日 お休み | | | | | |
| | たんぱく質 脂質 食塩 670 18.8 19.1 3 | | | | | | |



* 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 2023.1 【販売時間13:10まで 売切れ次第終了】



| | 月 9日 | 火 10日 | 水 11日 | 木 12日 | 金 13日 | 土 14日 | |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|--|--|
| ランチBOX 500円 おかずのみ 400円 | 成人の日 | | 始業式 お休み カフェランチのみ 営業致します | 鶏肉とヤングコーンの彩り炒め ごぼうサラダ 厚揚げのきのこあんかけ ごはん | 白身魚のチリソース&春巻き ブロッコリーとコーンのソテー 里芋と油揚げの煮物 ごはん | | |
| | | | | たんぱく質 脂質 食塩 656 21.1 18.8 3.1 | たんぱく質 脂質 食塩 759 25.6 17.1 3 | | |
| ランチBOX 500円 おかずのみ | 16日 チキンカットマトソース れんこんのごまドレサラダ ほうれん草としめじのソテー ごはん | 17日 野菜麻婆 ブロッコリーシーザーサラダ じゃがいもとちくわの煮物 ごはん | 18日 えびかつ&サーモンフライ 小松菜ともやしのみなも 人参とコーンのソテー ごはん | 19日 牛肉とポテトの甘辛炒め ほうれん草のごまサラダ 大豆の五目煮 ごはん | 20日 グリルチキンステーキソース 卵スパサラダ がんもと筍の煮物 ごはん | 21日 青椒肉絲(豚肉)・マヨイスタ(炒め) 揚げシューマイ 白菜のゆず和え ごはん | |
| | たんぱく質 脂質 食塩 749 24.8 25.8 2.8 | たんぱく質 脂質 食塩 662 21.2 15.5 3.7 | たんぱく質 脂質 食塩 693 22.7 18.9 1.9 | たんぱく質 脂質 食塩 781 24.4 30.3 2.9 | たんぱく質 脂質 食塩 742 32.1 25.4 2.7 | たんぱく質 脂質 食塩 652 25.2 16.8 2.7 | |
| ランチBOX 500円 おかずのみ 400円 | 23日 いわし梅しそフライ&牛肉コロッケ ほうれん草と油揚げのお浸し カリフラワーとMIXベジのサラダ ごはん | 24日 酢豚 いんげんの胡麻和え プレーンオムレツ ごはん | 25日 鶏肉の唐揚げ ねぎソース れんこんとかにかまのサラダ 金平ごぼう ごはん | 26日 豚肉とキャベツの生姜炒め ブロッコリーフレンチサラダ 根菜のコンソメ煮 ごはん | 27日 デミソースハンバーグ かぼちゃサラダ 切干大根の煮物 ごはん | 28日 | |
| | たんぱく質 脂質 食塩 780 22.2 24.6 2.8 | たんぱく質 脂質 食塩 882 24.1 36 3.2 | たんぱく質 脂質 食塩 785 25 26.5 3.9 | たんぱく質 脂質 食塩 648 23.1 18.7 2.8 | たんぱく質 脂質 食塩 847 28.4 30.4 3.5 | | |
| ランチBOX 500円 おかずのみ 400円 | 30日 ロースカツ煮 小松菜とちくわの和え物 マカロニごまドレサラダ ごはん | 31日 お休み | | | | | |
| | たんぱく質 脂質 食塩 753 21.5 22 3 | | | | | | |



* 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】

