



アカデミア カフェランチメニュー 2024.6 【OPEN 11:30/L.O 13:40】



| | | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|---|---|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 1日 |
| カフェランチ 500円 | | | | | | 鶏肉とアスパラの塩だれ炒め 揚げなすとインゲンのごま浸し ごはん コンソメスープ |
| 単品スープ 100円 | | | | | | たんぱく質 558 脂質 21.6 食塩 15.5 食塩 1.8 |

| | | | | | | |
|----------------|--|--|--|---|---|----|
| | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
| カフェランチ 500円 | 梅しそ魚がイ&ミートコロッケ おくらと枝豆の和え物 ごはん 味噌汁 | 鶏肉のきのこあんかけ 胡麻ドレッシングサラダ ごはん わかめスープ | 豚肉とポテトの甘辛炒め チンゲン菜ともやしのゆかり和え ごはん 味噌汁 | 白身魚のねぎソースがけ アスパラとアスパラの中華和え ごはん コンソメスープ | 肉団子五目中華炒め ポテトサラダ ごはん 中華スープ | |
| 単品スープ 100円 | たんぱく質 696 脂質 19.9 食塩 18.9 食塩 2.9 | たんぱく質 626 脂質 23.8 食塩 17.2 食塩 2.6 | たんぱく質 597 脂質 22.2 食塩 13.4 食塩 2.8 | たんぱく質 533 脂質 21.7 食塩 7.2 食塩 3.6 | たんぱく質 626 脂質 17.9 食塩 18.2 食塩 2.6 | |

| | | | | | | |
|----------------|---|--|---|---|--|---|
| | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
| カフェランチ 500円 | チーズイカパスタ トマトソース フロッキーとパプリカのサラダ ごはん コンソメスープ | 白身魚の野菜チリソース&餃子フライ キャベツとワカメの旨塩和え ごはん 味噌汁 | ロースカツ丼 ほうれん草お浸し わかめスープ | 酢豚 茄子の香味だれ ごはん 中華スープ | グリルチキン オニオンソース アスパラとアスパラの胡麻ドレッシング ごはん 味噌汁 | あじフライ&あらびきビーフの揚げが 三色パプリカのピクルス ごはん すまし汁 |
| 単品スープ 100円 | たんぱく質 662 脂質 24.2 食塩 20.1 食塩 3.5 | たんぱく質 692 脂質 22.3 食塩 18.1 食塩 3.1 | たんぱく質 670 脂質 18.8 食塩 19.2 食塩 3.1 | たんぱく質 756 脂質 18.3 食塩 29.7 食塩 3.2 | たんぱく質 700 脂質 23.7 食塩 22.4 食塩 2.4 | たんぱく質 821 脂質 27 食塩 31.7 食塩 2.3 |

| | | | | | | |
|----------------|---|--|---|---|--|-----|
| | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 |
| カフェランチ 500円 | チキンカツ デミソース インゲンのおかか和え ごはん 味噌汁 | 豚肉と厚揚げのオイスター炒め ごぼうと枝豆のサラダ ごはん 中華スープ | 野菜麻婆 春巻き わかめスープ | さばの唐揚げ&ハムカツ ほうれん草ともやしナムル ごはん 味噌汁 | チキンてりマヨ焼き カリフラワーとパプリカのサラダ ごはん コンソメスープ | |
| 単品スープ 100円 | たんぱく質 710 脂質 23.9 食塩 22 食塩 2 | たんぱく質 667 脂質 25.3 食塩 21.4 食塩 2.5 | たんぱく質 678 脂質 19.5 食塩 19.2 食塩 3.4 | たんぱく質 749 脂質 23.5 食塩 28 食塩 2.4 | たんぱく質 625 脂質 22.5 食塩 22 食塩 2.7 | |

| | | | | | | |
|----------------|---|---|---|--|---|-----|
| | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 |
| カフェランチ 500円 | えびカツ&カレーコロッケ 小松菜のゆかり和え ごはん 味噌汁 | 豚肉キムチ炒め オクラとわかめの和え物 ごはん コンソメスープ | ガバオライス スパゲティサラダ わかめスープ | 鶏肉の唐揚げ アスパラとアスパラの胡麻ドレッシング ごはん 味噌汁 | 白身魚のピカタ アスパラともやしの中華サラダ ごはん コンソメスープ | |
| 単品スープ 100円 | たんぱく質 670 脂質 15.3 食塩 17.9 食塩 3.1 | たんぱく質 581 脂質 21.9 食塩 13.4 食塩 2.9 | たんぱく質 642 脂質 23.1 食塩 17.8 食塩 3.5 | たんぱく質 708 脂質 25.2 食塩 24.9 食塩 2.5 | たんぱく質 477 脂質 22.5 食塩 6.4 食塩 1.9 | |

*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 2024.6 【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 500円 | | | | | | 鶏肉とアスパラの塩だれ炒め 揚げなすとインゲンのごま浸し じゃが芋と油揚げの煮物 ごはん |
| おかずのみ 400円 | | | | | | たんぱく質 633 脂質 25 食塩 18.9 食塩 1.7 |

| | | | | | | |
|----------------|---|---|--|---|---|----|
| | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
| ランチBOX 500円 | 梅しそ魚がイ&ミートコロッケ おくらと枝豆の和え物 春雨の中華煮 ごはん | 鶏肉のきのこあんかけ 胡麻ドレッシングサラダ 小松菜の卵炒め ごはん | 豚肉とポテトの甘辛炒め チンゲン菜ともやしのゆかり和え じゃが芋とちくわの煮物 ごはん | 白身魚のねぎソースがけ アスパラとアスパラの中華和え シューマイ ごはん | 肉団子五目中華炒め ポテトサラダ ほうれん草とえのきのお浸し ごはん | |
| おかずのみ 400円 | たんぱく質 723 脂質 20.3 食塩 18.6 食塩 2.9 | たんぱく質 662 脂質 26.4 食塩 20.3 食塩 2.1 | たんぱく質 639 脂質 24.1 食塩 13.4 食塩 3 | たんぱく質 605 脂質 24.3 食塩 11.5 食塩 3.6 | たんぱく質 638 脂質 19.1 食塩 18.2 食塩 2.4 | |

| | | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|--|--|
| | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
| ランチBOX 500円 | チーズイカパスタ トマトソース フロッキーとパプリカのサラダ 切干大根の煮物 ごはん | 白身魚の野菜チリソース&餃子フライ キャベツとワカメの旨塩和え スパイシーポテト ごはん | ロースカツ煮 ほうれん草お浸し ジャーマンポテト ごはん | 酢豚 茄子の香味だれ さつま揚げとごぼうの炒め煮 ごはん | グリルチキン オニオンソース アスパラとアスパラの胡麻ドレッシング 人参とツナ炒め ごはん | あじフライ&あらびきビーフの揚げが 三色パプリカのピクルス かぼちゃの煮物 ごはん |
| おかずのみ 400円 | たんぱく質 706 脂質 25.7 食塩 21.8 食塩 3.3 | たんぱく質 749 脂質 24 食塩 19.7 食塩 2.8 | たんぱく質 714 脂質 19.7 食塩 21.8 食塩 2.6 | たんぱく質 805 脂質 19.6 食塩 30.8 食塩 3.3 | たんぱく質 740 脂質 25.1 食塩 25.4 食塩 1.8 | たんぱく質 871 脂質 28.1 食塩 31.9 食塩 2.1 |

| | | | | | | |
|----------------|--|--|---|---|---|-----|
| | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 |
| ランチBOX 500円 | チキンカツ デミソース インゲンのおかか和え マカロニ卵サラダ ごはん | 豚肉と厚揚げのオイスター炒め ごぼうと枝豆のサラダ チンゲン菜と油揚げの煮浸し ごはん | 野菜麻婆 春巻き 大根とちくわの梅和え ごはん | さばの唐揚げ&ハムカツ ほうれん草ともやしナムル ピーマンと春雨のカレー炒め ごはん | チキンてりマヨ焼き カリフラワーとパプリカのサラダ 山菜とさつま揚げの炒り煮 ごはん | |
| おかずのみ 400円 | たんぱく質 816 脂質 27.1 食塩 30 食塩 1.6 | たんぱく質 681 脂質 26 食塩 22 食塩 2.5 | たんぱく質 694 脂質 21 食塩 19.4 食塩 3.4 | たんぱく質 800 脂質 23.8 食塩 30.3 食塩 2.2 | たんぱく質 661 脂質 23.6 食塩 23.2 食塩 2.8 | |

| | | | | | | |
|----------------|--|---|---|---|---|-----|
| | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 |
| ランチBOX 500円 | えびカツ&カレーコロッケ 小松菜のゆかり和え 厚揚げと茄子のおろしあんかけ ごはん | 豚肉キムチ炒め オクラとわかめの和え物 プレーンオムレツ ごはん | ガバオライス スパゲティサラダ 切干大根の煮物 | 鶏肉の唐揚げ アスパラとアスパラの胡麻ドレッシング がんも野菜の煮物 ごはん | 白身魚のピカタ アスパラともやしの中華サラダ 白滝とインゲンの炒め煮 ごはん | |
| おかずのみ 400円 | たんぱく質 713 脂質 16.4 食塩 19.6 食塩 3.3 | たんぱく質 626 脂質 24.2 食塩 15.4 食塩 2.6 | たんぱく質 691 脂質 24.7 食塩 18.9 食塩 3.5 | たんぱく質 765 脂質 28.5 食塩 28.2 食塩 2.5 | たんぱく質 523 脂質 24.3 食塩 9.1 食塩 1.8 | |

*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】

