



アカデミア カフェランチメニュー 2025.10 【OPEN 11:30/L.O 13:40】



	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4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)		グリルチキン トマトソース ほうれん草とこんにゃくのごま和え ごはん 味噌汁	青椒肉絲 スパゲティサラダ ごはん 中華スープ	豆腐ハンバーグ&餃子フライ ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	チキンてりマヨ焼き チンゲン菜ソテー ごはん コンソメスープ
			1kgたんぱく質脂質食塩55122.813.82.7	1kgたんぱく質脂質食塩64321.918.52.9	1kgたんぱく質脂質食塩63416.818.83.2	1kgたんぱく質脂質食塩60221.120.92.5
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	ミックスフライ (えびか・ハカザ・むかしが) ほうれん草のお浸し ごはん 中華卵スープ	鶏肉と茄子のみぞれ煮 白菜のゆず和え ごはん 味噌汁	豚肉の生姜炒め 小松菜ともやしのナムル ごはん すまし汁	ガバオライス いんげんとコーンの胡麻ドレサラダ わかめスープ	チキンソテー マリナードソース ブロッコリーとパプリカのサラダ ごはん 味噌汁	
	1kgたんぱく質脂質食塩73019.123.32.9	1kgたんぱく質脂質食塩55020.613.22.1	1kgたんぱく質脂質食塩60723.9162.9	1kgたんぱく質脂質食塩56821.412.83.5	1kgたんぱく質脂質食塩6172222.42	
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	 スポーツの日	チキンカツ オーロラソース ほうれん草とコーンのソテー ごはん コンソメスープ	豚肉ときのこの甘辛炒め カリフラワーとパプリカのマリネ ごはん 味噌汁	 貸し切り	 貸し切り	バーベキューチキン チンゲン菜のお浸し ごはん わかめスープ
		1kgたんぱく質脂質食塩7452328.62.1	1kgたんぱく質脂質食塩58421.213.82.7			1kgたんぱく質脂質食塩5572115.41.6
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	 貸し切り	タンドリーチキン チンゲン菜の香味和え ごはん コンソメスープ	回鍋肉 もやし中華サラダ ごはん わかめスープ	 貸し切り	 貸し切り	
		1kgたんぱく質脂質食塩56821.217.52.4	1kgたんぱく質脂質食塩59720.916.52.8			
	27日	28日	29日	30日	31日	
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	 貸し切り	さばの竜田揚げ&甘酢あん肉団子 ほうれん草としめじの胡麻和え ごはん すまし汁	 貸し切り	 貸し切り	 貸し切り	
		1kgたんぱく質脂質食塩63721.415.82.6				

* 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 2025.10 【販売時間13:10まで 売切れ次第終了】



	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円			グリルチキン トマトソース ほうれん草とこんにゃくのごま和え 紅あずま甘露煮 ごはん	青椒肉絲 スパゲティサラダ 大根の中華和え ごはん	豆腐ハンバーグ&餃子フライ ごぼうサラダ 切干大根の煮物 ごはん	チキンてりマヨ焼き チンゲン菜ソテー がんも煮 ごはん
			1kgたんぱく質脂質食塩57422.413.51.9	1kgたんぱく質脂質食塩66422.119.82.5	1kgたんぱく質脂質食塩6811820.33.1	1kgたんぱく質脂質食塩65424.424.52.3
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	ミックスフライ (えびか・ハカザ・むかしが) ほうれん草のお浸し 蓮根サラダ ごはん	鶏肉と茄子のみぞれ煮 白菜のゆず和え 厚焼き卵 ごはん	豚肉の生姜炒め 小松菜ともやしのナムル ポテトサラダ ごはん	ガバオライス いんげんとコーンの胡麻ドレサラダ マカロニケチャップ炒め ごはん	チキンソテー マリナードソース ブロッコリーとパプリカのサラダ きんぴらごぼう ごはん	
	1kgたんぱく質脂質食塩76916.827.22.3	1kgたんぱく質脂質食塩57922.715.21.9	1kgたんぱく質脂質食塩70625.324.32.7	1kgたんぱく質脂質食塩63422.315.82.9	1kgたんぱく質脂質食塩66422.424.31.9	
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	 スポーツの日	チキンカツ オーロラソース ほうれん草とコーンのソテー マカロニサラダ ごはん	豚肉ときのこの甘辛炒め カリフラワーとパプリカのマリネ 玉子ロール ごはん	 おやすみ	白身魚フライ&ローズとんかつ 茄子のトマト煮 オクラのおかか和え ごはん	バーベキューチキン チンゲン菜のお浸し かぼちゃの煮物 ごはん
		1kgたんぱく質脂質食塩85324.536.41.6	1kgたんぱく質脂質食塩62223.415.72.5		1kgたんぱく質脂質食塩73120.121.92.6	1kgたんぱく質脂質食塩6032215.51.3
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	あじフライ&チーズささみフライ 小松菜のゆかり和え スパゲティサラダ ごはん	タンドリーチキン チンゲン菜の香味和え さつまいもサラダ ごはん	回鍋肉 もやし中華サラダ 春巻き ごはん	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのフレンチサラダ スパゲティナポリタン ごはん	野菜麻婆 シューマイ 春雨中華サラダ ごはん	
	1kgたんぱく質脂質食塩80126.830.41.9	1kgたんぱく質脂質食塩68621.725.21.9	1kgたんぱく質脂質食塩72422.625.82.5	1kgたんぱく質脂質食塩73925.624.12.2	1kgたんぱく質脂質食塩66919.817.23.5	
	27日	28日	29日	30日	31日	
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	デミソースハンバーグ ポテトサラダ ちくわ煮 ごはん	さばの竜田揚げ&甘酢あん肉団子 ほうれん草としめじの胡麻和え パンパンサラダ ごはん	豚キムチ炒め コーンスローサラダ がんもも野菜の煮物 ごはん	グリルチキン ヲリアルソース カリフラワーのイタリアンサラダ フレンチオムレツ ごはん	あらびきびーフの炒め物 いんげんとコーンの中華和え れんこんきんぴら ごはん	
	1kgたんぱく質脂質食塩75223.824.63.2	1kgたんぱく質脂質食塩7112220.52.2	1kgたんぱく質脂質食塩66122.922.62	1kgたんぱく質脂質食塩59623.8162.4	1kgたんぱく質脂質食塩81518.827.62.3	

* 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】

