



アカデミア カフェランチメニュー 2026.10 【OPEN 11:30/L.O 13:40】



|                | 月                                                                                                                                                                     | 火                                               | 水                                            | 木                                                    | 金                                       | 土                                               |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                                       |                                                 |                                              | 1日                                                   | 2日                                      | 3日                                              |
| カフェランチ<br>500円 | <div>ご予約は店頭レジまたは<br/>お電話（028-666-4771）<br/>にてお受け致します<br/>（電子マネーもご利用いただけます）</div> <div>日替わりランチの他にも<b>カツカレー</b>や<br/><b>ハンバーグ</b>など<b>豊富なメニュー</b>を<br/>ご用意しております！</div> |                                                 |                                              | チキンソテー ママレードソース<br>大根の中華和え<br>ごはん<br>コンソメスープ         | 豚肉の甘酢炒め<br>ごぼうサラダ<br>ごはん<br>味噌汁         | 白身魚フライ&豚ロース串カツ<br>ほうれん草の胡麻和え<br>ごはん<br>コンソメスープ  |
|                |                                                                                                                                                                       |                                                 |                                              | 1kg当りたんぱく質脂質食塩60220.421.62.1                         | 1kg当りたんぱく質脂質食塩61520.214.92.6            | 1kg当りたんぱく質脂質食塩59117.612.72.5                    |
|                |                                                                                                                                                                       |                                                 |                                              |                                                      |                                         |                                                 |
|                | 5日                                                                                                                                                                    | 6日                                              | 7日                                           | 8日                                                   | 9日                                      | 10日                                             |
| カフェランチ<br>500円 | デミソースハンバーグ<br>蓮根とキャベツのサラダ<br>ごはん<br>わかめスープ                                                                                                                            | チーズささみフライ&アジフライ<br>カリフラワーサラダ<br>ごはん<br>味噌汁      | グリルチキン ステーキソース<br>小松菜ともやしのナムル<br>ごはん<br>すまし汁 | 青椒肉絲<br>春巻き<br>ごはん<br>中華スープ                          | 鶏肉の唐揚げ<br>ブロッコリーとパプリカのサラダ<br>ごはん<br>味噌汁 |                                                 |
|                | 1kg当りたんぱく質脂質食塩68622.520.63.2                                                                                                                                          | 1kg当りたんぱく質脂質食塩7562630.12.3                      | 1kg当りたんぱく質脂質食塩54621.613.62.4                 | 1kg当りたんぱく質脂質食塩63721.416.93.1                         | 1kg当りたんぱく質脂質食塩67123.821.12.7            |                                                 |
|                |                                                                                                                                                                       |                                                 |                                              |                                                      |                                         |                                                 |
|                | 12日                                                                                                                                                                   | 13日                                             | 14日                                          | 15日                                                  | 16日                                     | 17日                                             |
| カフェランチ<br>500円 | <br>スポーツの日                                                                                                                                                            | チキンカツ トマトソース<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>ごはん<br>コンソメスープ | 豚肉の生姜炒め<br>カリフラワーとパプリカのマリネ<br>ごはん<br>味噌汁     | バーベキューチキン<br>白菜と小松菜のお浸し<br>ごはん<br>中華スープ              | 豚肉のオイスター炒め<br>シューマイ<br>ごはん<br>コンソメスープ   | あらびきビーフのメチカ&ｸﾞﾗｳ車ﾌﾗｲ<br>チンゲン菜のお浸し<br>ごはん<br>味噌汁 |
|                |                                                                                                                                                                       | 1kg当りたんぱく質脂質食塩70123.322.62.6                    | 1kg当りたんぱく質脂質食塩62324.416.62.9                 | 1kg当りたんぱく質脂質食塩55620.615.31.6                         | 1kg当りたんぱく質脂質食塩62925.517.13              | 1kg当りたんぱく質脂質食塩75518.525.42.3                    |
|                |                                                                                                                                                                       |                                                 |                                              |                                                      |                                         |                                                 |
|                | 19日                                                                                                                                                                   | 20日                                             | 21日                                          | 22日                                                  | 23日                                     | 24日                                             |
| カフェランチ<br>500円 | おろしハンバーグ<br>小松菜のゆかり和え<br>ごはん<br>味噌汁                                                                                                                                   | 野菜麻婆丼<br>春巻き<br>わかめスープ                          | チキン照りマヨ焼き<br>もやしの中華サラダ<br>ごはん<br>コンソメスープ     | 豚キムチ炒め<br>ブロッコリーのマリネ<br>ごはん<br>中華スープ                 | 食育授業のため貸し切り                             |                                                 |
|                | 1kg当りたんぱく質脂質食塩61721.6143.8                                                                                                                                            | 1kg当りたんぱく質脂質食塩63917.716.43.4                    | 1kg当りたんぱく質脂質食塩61621.321.42.9                 | 1kg当りたんぱく質脂質食塩58819.816.81.9                         |                                         |                                                 |
|                |                                                                                                                                                                       |                                                 |                                              |                                                      |                                         |                                                 |
|                | 26日                                                                                                                                                                   | 27日                                             | 28日                                          | 29日                                                  | 30日                                     | 31日                                             |
| カフェランチ<br>500円 | 食育授業のため貸し切り                                                                                                                                                           |                                                 | 回鍋肉<br>もやしの中華和え<br>ごはん<br>わかめスープ             | チキンソテー ママレードソース<br>カリフラワーのイタリアンサラダ<br>ごはん<br>コンソメスープ | 豚肉の甘酢炒め<br>スパゲティサラダ<br>ごはん<br>味噌汁       |                                                 |
|                |                                                                                                                                                                       |                                                 | 1kg当りたんぱく質脂質食塩57318.914.62.8                 | 1kg当りたんぱく質脂質食塩60621.2222                             | 1kg当りたんぱく質脂質食塩63320.916.22.8            |                                                 |
|                |                                                                                                                                                                       |                                                 |                                              |                                                      |                                         |                                                 |

\* 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】



アカデミア カフェBOXメニュー 2026.10 【販売時間13：10まで 売切れ次第終了】



|                                 | 月                                                               | 火                                               | 水                                              | 木                                                    | 金                                           | 土                                                  |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                 |                                                                 |                                                 |                                                | 1日                                                   | 2日                                          | 3日                                                 |
| ランチBOX<br>550円<br>おかずのみ<br>450円 | <div>販売場所<br/>英進部／昇降口前（13時00分まで）<br/>総進部／自動販売機前（12時00分まで）</div> |                                                 |                                                | チキンソテー ママレードソース<br>大根の中華和え<br>スパゲティナポリタン<br>ごはん      | 豚肉の甘酢炒め<br>ごぼうサラダ<br>オクラのお浸し<br>ごはん         | 白身魚フライ&豚ロース串カツ<br>ほうれん草の胡麻和え<br>がんも煮<br>ごはん        |
|                                 |                                                                 |                                                 |                                                | 1kg当りたんぱく質脂質食塩66222.223.41.8                         | 1kg当りたんぱく質脂質食塩61920.614.62.1                | 1kg当りたんぱく質脂質食塩64320.916.32.3                       |
|                                 |                                                                 |                                                 |                                                |                                                      |                                             |                                                    |
|                                 | 5日                                                              | 6日                                              | 7日                                             | 8日                                                   | 9日                                          | 10日                                                |
| ランチBOX<br>550円<br>おかずのみ<br>450円 | デミソースハンバーグ<br>蓮根とキャベツのサラダ<br>ブレンオムレツ<br>ごはん                     | チーズささみフライ&アジフライ<br>カリフラワーサラダ<br>ビビンバ山菜<br>ごはん   | グリルチキン ステーキソース<br>小松菜ともやしのナムル<br>ポテトサラダ<br>ごはん | 青椒肉絲<br>春巻き<br>春雨サラダ<br>ごはん                          | 鶏肉の唐揚げ<br>ブロッコリーとパプリカのサラダ<br>きんぴらごぼう<br>ごはん |                                                    |
|                                 | 1kg当りたんぱく質脂質食塩71323.921.92.8                                    | 1kg当りたんぱく質脂質食塩77726.331.72.2                    | 1kg当りたんぱく質脂質食塩5862215.82.2                     | 1kg当りたんぱく質脂質食塩70722.5193.2                           | 1kg当りたんぱく質脂質食塩68923.622.32.2                |                                                    |
|                                 |                                                                 |                                                 |                                                |                                                      |                                             |                                                    |
|                                 | 12日                                                             | 13日                                             | 14日                                            | 15日                                                  | 16日                                         | 17日                                                |
| ランチBOX<br>550円<br>おかずのみ<br>450円 | <br>スポーツの日                                                      | チキンカツ トマトソース<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>マカロニサラダ<br>ごはん | 豚肉の生姜炒め<br>カリフラワーとパプリカのマリネ<br>ブレンオムレツ<br>ごはん   | バーベキューチキン<br>白菜と小松菜のお浸し<br>スパゲティサラダ<br>ごはん           | 豚肉のオイスター炒め<br>シューマイ<br>揚げなすの生姜醤油和え<br>ごはん   | あらびきビーフのメチカ&ｸﾞﾗｳ車ﾌﾗｲ<br>チンゲン菜のお浸し<br>ごぼうサラダ<br>ごはん |
|                                 |                                                                 | 1kg当りたんぱく質脂質食塩76024.226.22.2                    | 1kg当りたんぱく質脂質食塩64625.417.72.5                   | 1kg当りたんぱく質脂質食塩61721.519.51.3                         | 1kg当りたんぱく質脂質食塩68926.122.32.5                | 1kg当りたんぱく質脂質食塩79218.527.92.1                       |
|                                 |                                                                 |                                                 |                                                |                                                      |                                             |                                                    |
|                                 | 19日                                                             | 20日                                             | 21日                                            | 22日                                                  | 23日                                         | 24日                                                |
| ランチBOX<br>550円<br>おかずのみ<br>450円 | おろしハンバーグ<br>小松菜のゆかり和え<br>スパゲティナポリタン<br>ごはん                      | 野菜麻婆<br>春巻き<br>さつまいもサラダ<br>ごはん                  | チキン照りマヨ焼き<br>もやしの中華サラダ<br>餃子フライ<br>ごはん         | 豚キムチ炒め<br>ブロッコリーのマリネ<br>マカロニサラダ<br>ごはん               | 鶏肉の唐揚げ<br>白菜とわかめの酢の物<br>切干大根煮<br>ごはん        |                                                    |
|                                 | 1kg当りたんぱく質脂質食塩66822.815.53.5                                    | 1kg当りたんぱく質脂質食塩75218242.9                        | 1kg当りたんぱく質脂質食塩69022.926.22.4                   | 1kg当りたんぱく質脂質食塩64520.620.41.5                         | 1kg当りたんぱく質脂質食塩68323.519.92.7                |                                                    |
|                                 |                                                                 |                                                 |                                                |                                                      |                                             |                                                    |
|                                 | 26日                                                             | 27日                                             | 28日                                            | 29日                                                  | 30日                                         | 31日                                                |
| ランチBOX<br>550円<br>おかずのみ<br>450円 | あらびきビーフのメチカ&ハムカツ<br>ごぼうサラダ<br>菜の花のお浸し<br>ごはん                    | ガバオライス<br>ポテトサラダ<br>ほうれん草の胡麻和え<br>ごはん           | 回鍋肉<br>もやしの中華和え<br>ブレンオムレツ<br>ごはん              | チキンソテー ママレードソース<br>カリフラワーのイタリアンサラダ<br>きんぴらごぼう<br>ごはん | 豚肉の甘酢炒め<br>スパゲティサラダ<br>チンゲン菜の香味和え<br>ごはん    |                                                    |
|                                 | 1kg当りたんぱく質脂質食塩80418.6272.3                                      | 1kg当りたんぱく質脂質食塩5862213.23.2                      | 1kg当りたんぱく質脂質食塩60020.315.92.4                   | 1kg当りたんぱく質脂質食塩63321.623.51.5                         | 1kg当りたんぱく質脂質食塩64321.316.12.4                |                                                    |
|                                 |                                                                 |                                                 |                                                |                                                      |                                             |                                                    |

\* 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】

