

アカデミア カフェランチメニュー 2026.5 【OPEN 11:30/L.O 13:40】

	月	火	水	木	金	土
カフェランチ 500円	<p>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)</p>  <p>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!</p>				1日 バーベキューチキン いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁	2日 白身魚フライ&ロース串カツ キャベツとわかめのナムル ごはん コンソメスープ
					1kg - たんぱく質 脂質 食塩 570 21.5 16 1.6	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 601 18.2 13.8 2.8
カフェランチ 500円	4日 みどりの日	5日 こどもの日	6日 振替休日	7日 あらびきビーフのわかめ&がらう串揚げ オクラのお浸し ごはん すまし汁	8日 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ ごはん 味噌汁	9日
	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 754 18.2 25.1 2.1	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 682 24.1 22.6 2.8				
カフェランチ 500円	11日 ハンバーグ ヲクラのソテーチキン マカロニケチャップ炒め ごはん 味噌汁	12日 チーズささみフライ&ハムカツ オクラとわかめの和え物 ごはん コンソメスープ	13日 豚肉と茄子の味噌炒め もやしとチンゲン菜の青じそ風味和え ごはん すまし汁	14日 グリルチキン ステーキソース カリフラワーのイタリアンサラダ ごはん 味噌汁	15日 野菜入りつくねの甘酢あんかけ ブロッコリーのマリネ ごはん 中華スープ	16日 あじフライ&ハムエッグフライ 大根サラダ ごはん わかめスープ
	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 653 22 15.2 3.8	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 684 17.4 18.9 2.8	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 590 20.5 13.9 2.7	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 560 22.3 14.2 2.4	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 585 19 12.5 3.5	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 745 23.1 30.8 2.1
カフェランチ 500円	18日 チキンカツ ヲクラのソテー マカロニサラダ ごはん 味噌汁	19日 肉団子と厚揚げのピリ辛炒め 枝豆と茄子のおろし和え ごはん わかめスープ	20日 回鍋肉 かぼちゃサラダ ごはん 中華スープ	21日 ガバオライス スパゲティサラダ コンソメスープ	22日 塩こうじチキン もやしとパプリカの中華和え ごはん すまし汁	23日
	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 812 25.1 31.2 1.9	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 598 18.2 14.6 3	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 648 20.7 21 2.6	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 627 22 17 3.4	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 531 21 13.6 1.8	
カフェランチ 500円	25日 あらびきビーフのわかめ&春巻き ブロッコリーのフレンチサラダ ごはん 味噌汁	26日 青椒肉絲 もやしナムル ごはん 中華スープ	27日 チキンソテー マヨネーズドレッシング スパゲティナポリタン ごはん コンソメスープ	28日 豚キムチ炒め カリフラワーのピクルス ごはん わかめスープ	29日 鶏肉の唐揚げ さつまいもサラダ ごはん 味噌汁	30日
	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 784 17 29.1 2.3	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 593 22.5 15.5 3.3	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 644 22.5 22.3 2.1	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 563 19.8 12.8 1.8	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 757 23.2 27.1 2.6	

\*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 2026.5 【販売時間13:10まで 売切れ次第終了】

	月	火	水	木	金	土
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	<p>販売場所 英進部/昇降口前(13時00分まで) 総進部/自動販売機前(12時00分まで)</p>				1日 バーベキューチキン いんげんの胡麻和え 切干大根の煮物 ごはん	2日 白身魚フライ&ロース串カツ キャベツとわかめのナムル ブレンオムレツ ごはん
					1kg - たんぱく質 脂質 食塩 617 22.7 17.5 1.5	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 646 20.5 15.8 2.5
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	4日 みどりの日	5日 こどもの日	6日 振替休日	7日 あらびきビーフのわかめ&がらう串揚げ オクラのお浸し スパゲティサラダ ごはん	8日 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 小松菜とコーンのソテー ごはん	9日
	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 866 20.7 32.2 1.9	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 693 24.2 23.4 2.1				
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	11日 ハンバーグ ヲクラのソテーチキン マカロニケチャップ炒め コールスローサラダ ごはん	12日 チーズささみフライ&ハムカツ オクラとわかめの和え物 ごぼうサラダ ごはん	13日 豚肉と茄子の味噌炒め もやしとチンゲン菜の青じそ風味和え ブレンオムレツ ごはん	14日 グリルチキン ステーキソース カリフラワーのイタリアンサラダ 紅あずま甘露煮 ごはん	15日 野菜入りつくねの甘酢あんかけ ブロッコリーのマリネ 春雨の中華サラダ ごはん	16日 あじフライ&ハムエッグフライ 大根サラダ シューマイ ごはん
	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 712 22.1 21.2 3.3	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 758 18 25.2 2.3	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 635 22.7 15.9 2.6	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 583 21.9 13.9 1.6	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 634 19.6 13.8 3.2	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 812 25.4 35 2.2
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	18日 チキンカツ ヲクラのソテー マカロニサラダ 菜の花とコーンのお浸し ごはん	19日 肉団子と厚揚げのピリ辛炒め 枝豆と茄子のおろし和え 厚焼き玉子 ごはん	20日 回鍋肉 かぼちゃサラダ ほうれん草の胡麻和え ごはん	21日 ガバオライス スパゲティサラダ ブロッコリーのおかか和え	22日 塩こうじチキン もやしとパプリカの中華和え きんぴらごぼう ごはん	23日
	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 821 25.8 31 1.4	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 629 20.5 16.8 2.5	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 667 21.7 21.4 2.3	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 641 23.8 17.2 2.9	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 586 21.9 15.8 1.9	
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	25日 あらびきビーフのわかめ&春巻き ブロッコリーのフレンチサラダ かぼちゃの煮物 ごはん	26日 青椒肉絲 もやしナムル ポテトサラダ ごはん	27日 チキンソテー マヨネーズドレッシング スパゲティナポリタン チンゲン菜の生姜醤油和え ごはん	28日 豚キムチ炒め カリフラワーのピクルス 切干大根の煮物 ごはん	29日 鶏肉の唐揚げ さつまいもサラダ 小松菜とちくわの胡麻和え ごはん	30日
	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 826 17.6 29 2	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 680 23 23.1 2.8	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 653 23.3 22.3 1.6	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 602 20.9 14.4 1.7	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 768 24 27.2 2.2	

\*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】

