



アカデミア カフェランチメニュー 2025.4 【OPEN 11:30/L.O 13:40】



|                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                           |                                                                                                                                |                                                                                                  |                                                                                     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | 月                                                                                 | 火                                                                                   | 水                                         | 木                                                                                                                              | 金                                                                                                | 土                                                                                   |
|                                     |                                                                                   | 1日                                                                                  | 2日                                        | 3日                                                                                                                             | 4日                                                                                               | 5日                                                                                  |
| カフェランチ<br>500円<br><br>単品スープ<br>100円 |  | 春休み<br>3月20日～4月9日                                                                   |                                           |                                                                                                                                | 入学式限定メニュー<br> |  |
|                                     | 7日                                                                                | 8日                                                                                  | 9日                                        | 10日                                                                                                                            | 11日                                                                                              | 12日                                                                                 |
| カフェランチ<br>500円<br><br>単品スープ<br>100円 |  |                                                                                     |                                           | チキンカツ トマトソース<br>マカロニサラダ<br>ごはん<br>中華スープ<br> | 豚肉とパプリカの塩だれ炒め<br>わかめと大根の香味和え<br>ごはん<br>味噌汁                                                       |                                                                                     |
|                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                           | 1kgたんぱく質 脂質 食塩<br>797 24.7 29.9 2.7                                                                                            | 1kgたんぱく質 脂質 食塩<br>551 21.5 13 1.8                                                                |                                                                                     |
|                                     | 14日                                                                               | 15日                                                                                 | 16日                                       | 17日                                                                                                                            | 18日                                                                                              | 19日                                                                                 |
| カフェランチ<br>500円<br><br>単品スープ<br>100円 | ロースカツ煮丼<br>大根の梅おかか和え<br>味噌汁                                                       | チキンソテー ステーキソース<br>マカロニアラビアータ<br>ごはん<br>コンソメスープ                                      | 白身魚の中華あんかけ<br>カリフラワーのピクルス<br>ごはん<br>中華スープ | ガバオライス<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ                                                                                                    | 豚肉キムチ炒め<br>もやしといんげんのシーザーサラダ<br>ごはん<br>味噌汁                                                        | 肉団子とヤングコーンの彩り炒め<br>春雨のマヨサラダ<br>ごはん<br>中華スープ                                         |
|                                     | 1kgたんぱく質 脂質 食塩<br>588 17.7 9.9 4.4                                                | 1kgたんぱく質 脂質 食塩<br>594 22.4 13.6 2.7                                                 | 1kgたんぱく質 脂質 食塩<br>486 21.4 2.5 2.4        | 1kgたんぱく質 脂質 食塩<br>625 21.8 18.9 3.6                                                                                            | 1kgたんぱく質 脂質 食塩<br>609 22.2 17.6 2.7                                                              | 1kgたんぱく質 脂質 食塩<br>691 19.5 18.7 3.5                                                 |
|                                     | 21日                                                                               | 22日                                                                                 | 23日                                       | 24日                                                                                                                            | 25日                                                                                              | 26日                                                                                 |
| カフェランチ<br>500円<br><br>単品スープ<br>100円 | ハンバーグ おろしソース<br>チンゲン菜とコーンのフレンチサラダ<br>ごはん<br>コンソメスープ                               | ミックスフライ<br>(ｶｷﾞ ｷｬﾛｯﾂｷﾞ・ﾊﾙｶﾞﾞ・餃子ﾌﾗｲ)<br>スパゲティサラダ<br>ごはん<br>わかめスープ                   | 魚のﾌﾗｲﾄﾞｰｽがけ<br>もやしの中華サラダ<br>ごはん<br>中華スープ  | 鶏肉の唐揚げ<br>ブロッコリーのフレンチサラダ<br>ごはん<br>味噌汁                                                                                         | 豚肉とポテトの甘辛炒め<br>白菜ゆかり和え<br>ごはん<br>コンソメスープ                                                         |                                                                                     |
|                                     | 1kgたんぱく質 脂質 食塩<br>651 23.9 18.3 2.8                                               | 1kgたんぱく質 脂質 食塩<br>861 18.3 30.2 2.7                                                 | 1kgたんぱく質 脂質 食塩<br>461 20.1 4.8 2          | 1kgたんぱく質 脂質 食塩<br>693 25.2 22.8 2.5                                                                                            | 1kgたんぱく質 脂質 食塩<br>565 19.5 11.7 2.9                                                              |                                                                                     |
|                                     | 28日                                                                               | 29日                                                                                 | 30日                                       |                                                                                                                                |                                                                                                  |                                                                                     |
| カフェランチ<br>500円<br><br>単品スープ<br>100円 | 北海道ｸｰﾙﾄﾞｳｹﾞｰｽﾞささみﾌﾗｲ<br>茄子の生姜和え<br>ごはん<br>コンソメスープ                                 |  | 麻婆豆腐丼<br>春巻き<br>中華スープ                     |                                           |                                                                                                  |                                                                                     |
|                                     | 1kgたんぱく質 脂質 食塩<br>677 16 20.8 2.4                                                 |                                                                                     | 1kgたんぱく質 脂質 食塩<br>662 21.4 19 2.9         |                                                                                                                                |                                                                                                  |                                                                                     |

\* 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 2025.4 【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 | 4日                                                                                                                                                                                                         | 5日 |
| ランチBOX<br>550円<br><br>おかずのみ<br>450円 |  | <br>春休み<br>3月20日～4月9日 |    |    | <br><br>BOXお休み<br>(ランチのみ営業いたします) |    |

|                                     |      |                                                                                     |    |                          |                                                                                                                                                                             |          |    |    |     |      |          |  |
|-------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|----|-----|------|----------|--|
|                                     | 7日   | 8日                                                                                  | 9日 | 10日                      | 11日                                                                                                                                                                         | 12日      |    |    |     |      |          |  |
| ランチBOX<br>550円<br><br>おかずのみ<br>450円 |      |  |    | BOXお休み<br>(ランチのみ営業いたします) | 豚肉とパプリカの塩だれ炒め<br>わかめと大根の香味和え<br>山菜と油揚げの炒り煮<br>ごはん<br><br><table><tr><td>1kgたんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩</td></tr><tr><td>580</td><td>21.9</td><td>14.4 1.8</td></tr></table> | 1kgたんぱく質 | 脂質 | 食塩 | 580 | 21.9 | 14.4 1.8 |  |
| 1kgたんぱく質                            | 脂質   | 食塩                                                                                  |    |                          |                                                                                                                                                                             |          |    |    |     |      |          |  |
| 580                                 | 21.9 | 14.4 1.8                                                                            |    |                          |                                                                                                                                                                             |          |    |    |     |      |          |  |
|                                     |      |                                                                                     |    |                          |                                                                                                                                                                             |          |    |    |     |      |          |  |

|                                     |                                                                                                                                                                                          |          |       |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                     |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                               |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |    |   |                                                                                                                                                                                                    |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                |          |       |    |    |     |      |      |     |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-----|-----|-----|------|----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----|----|-----|------|------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----|----|-----|------|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----|----|-----|------|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----|----|-----|------|------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----|----|-----|------|------|-----|
|                                     | 14日                                                                                                                                                                                      | 15日      | 16日   | 17日 | 18日 | 19日 |      |    |     |                                                                                                                                                                                                     |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                               |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |    |   |                                                                                                                                                                                                    |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                |          |       |    |    |     |      |      |     |
| ランチBOX<br>550円<br><br>おかずのみ<br>450円 | ロースカツ煮<br>大根の梅おかかか<br>じゃが芋とさつま揚げの煮物<br>ごはん<br><br><table><tr><td>1kgたんぱく質</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩</td></tr><tr><td>709</td><td>19.9</td><td>18</td><td>4.5</td></tr></table> | 1kgたんぱく質 | たんぱく質 | 脂質  | 食塩  | 709 | 19.9 | 18 | 4.5 | チキンソテー ステーキソース<br>マカロニアラビータ<br>ほうれん草としめじのお浸し<br>ごはん<br><br><table><tr><td>1kgたんぱく質</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩</td></tr><tr><td>607</td><td>23.7</td><td>13.7</td><td>2.2</td></tr></table> | 1kgたんぱく質 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | 607 | 23.7 | 13.7 | 2.2 | 白身魚の中華あんかけ<br>カリフラワーのピクルス<br>がんもの枝豆あんかけ<br>ごはん<br><br><table><tr><td>1kgたんぱく質</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩</td></tr><tr><td>550</td><td>25.3</td><td>6.3</td><td>3.1</td></tr></table> | 1kgたんぱく質 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | 550 | 25.3 | 6.3 | 3.1 | ガバオライス<br>ポテトサラダ<br>オクラとコーンの和え物<br><br><table><tr><td>1kgたんぱく質</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩</td></tr><tr><td>643</td><td>22.7</td><td>19</td><td>3</td></tr></table> | 1kgたんぱく質 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | 643 | 22.7 | 19 | 3 | 豚肉キムチ炒め<br>もやしといんげんのシーザーサラダ<br>こんにゃくとごぼうの煮物<br>ごはん<br><br><table><tr><td>1kgたんぱく質</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩</td></tr><tr><td>645</td><td>22.2</td><td>19.4</td><td>2.3</td></tr></table> | 1kgたんぱく質 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | 645 | 22.2 | 19.4 | 2.3 | 肉団子とヤングコーンの彩り炒め<br>春雨のマヨサラダ<br>大豆と大根の煮物<br>ごはん<br><br><table><tr><td>1kgたんぱく質</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩</td></tr><tr><td>729</td><td>21.8</td><td>19.7</td><td>3.4</td></tr></table> | 1kgたんぱく質 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | 729 | 21.8 | 19.7 | 3.4 |
| 1kgたんぱく質                            | たんぱく質                                                                                                                                                                                    | 脂質       | 食塩    |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                     |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                               |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |    |   |                                                                                                                                                                                                    |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                |          |       |    |    |     |      |      |     |
| 709                                 | 19.9                                                                                                                                                                                     | 18       | 4.5   |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                     |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                               |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |    |   |                                                                                                                                                                                                    |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                |          |       |    |    |     |      |      |     |
| 1kgたんぱく質                            | たんぱく質                                                                                                                                                                                    | 脂質       | 食塩    |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                     |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                               |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |    |   |                                                                                                                                                                                                    |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                |          |       |    |    |     |      |      |     |
| 607                                 | 23.7                                                                                                                                                                                     | 13.7     | 2.2   |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                     |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                               |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |    |   |                                                                                                                                                                                                    |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                |          |       |    |    |     |      |      |     |
| 1kgたんぱく質                            | たんぱく質                                                                                                                                                                                    | 脂質       | 食塩    |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                     |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                               |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |    |   |                                                                                                                                                                                                    |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                |          |       |    |    |     |      |      |     |
| 550                                 | 25.3                                                                                                                                                                                     | 6.3      | 3.1   |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                     |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                               |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |    |   |                                                                                                                                                                                                    |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                |          |       |    |    |     |      |      |     |
| 1kgたんぱく質                            | たんぱく質                                                                                                                                                                                    | 脂質       | 食塩    |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                     |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                               |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |    |   |                                                                                                                                                                                                    |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                |          |       |    |    |     |      |      |     |
| 643                                 | 22.7                                                                                                                                                                                     | 19       | 3     |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                     |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                               |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |    |   |                                                                                                                                                                                                    |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                |          |       |    |    |     |      |      |     |
| 1kgたんぱく質                            | たんぱく質                                                                                                                                                                                    | 脂質       | 食塩    |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                     |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                               |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |    |   |                                                                                                                                                                                                    |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                |          |       |    |    |     |      |      |     |
| 645                                 | 22.2                                                                                                                                                                                     | 19.4     | 2.3   |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                     |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                               |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |    |   |                                                                                                                                                                                                    |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                |          |       |    |    |     |      |      |     |
| 1kgたんぱく質                            | たんぱく質                                                                                                                                                                                    | 脂質       | 食塩    |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                     |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                               |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |    |   |                                                                                                                                                                                                    |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                |          |       |    |    |     |      |      |     |
| 729                                 | 21.8                                                                                                                                                                                     | 19.7     | 3.4   |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                     |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                               |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |    |   |                                                                                                                                                                                                    |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                |          |       |    |    |     |      |      |     |

|                                     |                                                                                                                                                                                                   |          |       |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                                       |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                        |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                                           |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                          |          |       |    |    |     |      |      |     |  |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-----|-----|-----|------|----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----|----|-----|------|------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----|----|-----|------|-----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----|----|-----|------|------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----|----|-----|------|------|-----|--|
|                                     | 21日                                                                                                                                                                                               | 22日      | 23日   | 24日 | 25日 | 26日 |      |    |     |                                                                                                                                                                                                                       |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                        |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                                           |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                          |          |       |    |    |     |      |      |     |  |
| ランチBOX<br>550円<br><br>おかずのみ<br>450円 | ハンバーグ おろしソース<br>チンゲン菜とコーンのフレンチサラダ<br>切干大根の煮物<br>ごはん<br><br><table><tr><td>1kgたんぱく質</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩</td></tr><tr><td>694</td><td>25.3</td><td>20</td><td>2.6</td></tr></table> | 1kgたんぱく質 | たんぱく質 | 脂質  | 食塩  | 694 | 25.3 | 20 | 2.6 | ミックスフライ<br>(ｶｷﾞ ｷｬﾛﾂｷﾞ・ﾊﾙｶﾞﾞ・餃子ﾌﾗｲ)<br>スパゲティサラダ<br>小松菜とちくわの和え物<br>ごはん<br><br><table><tr><td>1kgたんぱく質</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩</td></tr><tr><td>874</td><td>19.4</td><td>30.2</td><td>2.3</td></tr></table> | 1kgたんぱく質 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | 874 | 19.4 | 30.2 | 2.3 | 魚のﾌﾗｲﾄﾞｰｽがけ<br>もやしの中華サラダ<br>がんも煮<br>ごはん<br><br><table><tr><td>1kgたんぱく質</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩</td></tr><tr><td>517</td><td>23.5</td><td>8.4</td><td>1.8</td></tr></table> | 1kgたんぱく質 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | 517 | 23.5 | 8.4 | 1.8 | 鶏肉の唐揚げ<br>ブロッコリーのフレンチサラダ<br>根菜の炒り煮<br>ごはん<br><br><table><tr><td>1kgたんぱく質</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩</td></tr><tr><td>730</td><td>25.6</td><td>23.5</td><td>2.5</td></tr></table> | 1kgたんぱく質 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | 730 | 25.6 | 23.5 | 2.5 | 豚肉とポテトの甘辛炒め<br>白菜ゆかり和え<br>ブレンオムレツ<br>ごはん<br><br><table><tr><td>1kgたんぱく質</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩</td></tr><tr><td>610</td><td>21.8</td><td>13.7</td><td>2.5</td></tr></table> | 1kgたんぱく質 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | 610 | 21.8 | 13.7 | 2.5 |  |
| 1kgたんぱく質                            | たんぱく質                                                                                                                                                                                             | 脂質       | 食塩    |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                                       |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                        |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                                           |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                          |          |       |    |    |     |      |      |     |  |
| 694                                 | 25.3                                                                                                                                                                                              | 20       | 2.6   |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                                       |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                        |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                                           |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                          |          |       |    |    |     |      |      |     |  |
| 1kgたんぱく質                            | たんぱく質                                                                                                                                                                                             | 脂質       | 食塩    |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                                       |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                        |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                                           |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                          |          |       |    |    |     |      |      |     |  |
| 874                                 | 19.4                                                                                                                                                                                              | 30.2     | 2.3   |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                                       |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                        |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                                           |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                          |          |       |    |    |     |      |      |     |  |
| 1kgたんぱく質                            | たんぱく質                                                                                                                                                                                             | 脂質       | 食塩    |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                                       |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                        |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                                           |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                          |          |       |    |    |     |      |      |     |  |
| 517                                 | 23.5                                                                                                                                                                                              | 8.4      | 1.8   |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                                       |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                        |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                                           |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                          |          |       |    |    |     |      |      |     |  |
| 1kgたんぱく質                            | たんぱく質                                                                                                                                                                                             | 脂質       | 食塩    |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                                       |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                        |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                                           |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                          |          |       |    |    |     |      |      |     |  |
| 730                                 | 25.6                                                                                                                                                                                              | 23.5     | 2.5   |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                                       |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                        |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                                           |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                          |          |       |    |    |     |      |      |     |  |
| 1kgたんぱく質                            | たんぱく質                                                                                                                                                                                             | 脂質       | 食塩    |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                                       |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                        |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                                           |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                          |          |       |    |    |     |      |      |     |  |
| 610                                 | 21.8                                                                                                                                                                                              | 13.7     | 2.5   |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                                       |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                        |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                                           |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                          |          |       |    |    |     |      |      |     |  |
|                                     |                                                                                                                                                                                                   |          |       |     |     |     |      |    |     |                                                                                                                                                                                                                       |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                        |          |       |    |    |     |      |     |     |                                                                                                                                                                                           |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                          |          |       |    |    |     |      |      |     |  |

|                                     |                                                                                                                                                                                                       |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                   |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                       |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----|----|-----|------|------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----|----|-----|------|------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----|----|-----|------|------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | 28日                                                                                                                                                                                                   | 29日      | 30日   |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                   |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                       |
| ランチBOX<br>550円<br><br>おかずのみ<br>450円 | 北海道ｸｰﾙﾄﾞｳｹﾞｰｽﾞ&チーズささみﾌﾗｲ<br>茄子の生姜和え<br>春雨の中華炒め<br>ごはん<br><br><table><tr><td>1kgたんぱく質</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩</td></tr><tr><td>729</td><td>16.7</td><td>23.2</td><td>2.3</td></tr></table> | 1kgたんぱく質 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | 729 | 16.7 | 23.2 | 2.3 | <br>昭和の日<br><br><table><tr><td>1kgたんぱく質</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩</td></tr><tr><td>694</td><td>21.3</td><td>20.9</td><td>2.5</td></tr></table> | 1kgたんぱく質 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | 694 | 21.3 | 20.9 | 2.5 | 麻婆豆腐<br>春巻き<br>大根とパプリカのマリネ<br>ごはん<br><br><table><tr><td>1kgたんぱく質</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩</td></tr><tr><td>694</td><td>21.3</td><td>20.9</td><td>2.5</td></tr></table> | 1kgたんぱく質 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | 694 | 21.3 | 20.9 | 2.5 |  |
| 1kgたんぱく質                            | たんぱく質                                                                                                                                                                                                 | 脂質       | 食塩    |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                   |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                       |
| 729                                 | 16.7                                                                                                                                                                                                  | 23.2     | 2.3   |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                   |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                       |
| 1kgたんぱく質                            | たんぱく質                                                                                                                                                                                                 | 脂質       | 食塩    |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                   |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                       |
| 694                                 | 21.3                                                                                                                                                                                                  | 20.9     | 2.5   |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                   |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                       |
| 1kgたんぱく質                            | たんぱく質                                                                                                                                                                                                 | 脂質       | 食塩    |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                   |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                       |
| 694                                 | 21.3                                                                                                                                                                                                  | 20.9     | 2.5   |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                                                                                                                   |          |       |    |    |     |      |      |     |                                                                                       |

\* 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】

