

アカデミア カフェランチメニュー 2025.6 【OPEN 11:30/L.O 13:40】

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
カフェランチ 500円	北海道産アスパラとチーズさきみフライ おくらと枝豆の和え物 ごはん 味噌汁	肉団子五目中華炒め ポテトサラダ ごはん わかめスープ	バーベキューチキン アスパラとアスパラのマリネ ごはん 味噌汁	豚肉とポテトの甘辛炒め チンゲン菜ともやしの中華和え ごはん コンソメスープ	鶏肉の唐揚げ 胡麻ドレッシングサラダ ごはん 中華スープ	あらびきビーフのめかじり&ハムカツ キャベツのフレンチ和え ごはん わかめスープ
単品スープ 100円	1kgたんぱく質 脂質 食塩 678 17.7 19.8 2.3	1kgたんぱく質 脂質 食塩 629 17.9 18.2 2.7	1kgたんぱく質 脂質 食塩 603 21.9 19.7 1.5	1kgたんぱく質 脂質 食塩 581 19.8 13 2.8	1kgたんぱく質 脂質 食塩 720 24.3 23.8 2.5	1kgたんぱく質 脂質 食塩 768 19.5 26.7 2.6
カフェランチ 500円	デミソースハンバーグ フロッキーとパプリカのサラダ ごはん コンソメスープ	白身魚フライ&ちくわ天 キャベツとワカメの旨塩和え ごはん 味噌汁	厚揚げの肉味噌炒め ほうれん草お浸し ごはん わかめスープ	グリルチキン オニオンソース かぼちゃとコーンの胡麻ドレッシング ごはん 味噌汁	酢豚 茄子の香味だれ ごはん 中華スープ	
単品スープ 100円	1kgたんぱく質 脂質 食塩 651 24.4 17.5 2.6	1kgたんぱく質 脂質 食塩 676 21.8 17.6 3.1	1kgたんぱく質 脂質 食塩 561 22.1 15.3 2.7	1kgたんぱく質 脂質 食塩 694 23.4 22.4 2.4	1kgたんぱく質 脂質 食塩 634 20.7 13.6 3.4	
カフェランチ 500円	チキンカツ トマトソース オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	豚肉と厚揚げのオイスター炒め ポテトサラダ ごはん 中華スープ	麻婆豆腐丼 春巻き わかめスープ	肉団子の彩り炒め ほうれん草ともやしナムル ごはん 味噌汁	チキンのマヨマスタート焼き カリフラワーの中華和え ごはん コンソメスープ	さばの竜田揚げ もやし炒め ごはん 味噌汁
単品スープ 100円	1kgたんぱく質 脂質 食塩 701 23.8 21.7 2.5	1kgたんぱく質 脂質 食塩 690 24.6 24.5 2.9	1kgたんぱく質 脂質 食塩 688 21 22.5 3.1	1kgたんぱく質 脂質 食塩 576 18.4 11.5 3.3	1kgたんぱく質 脂質 食塩 606 21.6 22 2.1	1kgたんぱく質 脂質 食塩 651 23 19.9 1.5
カフェランチ 500円	えびカツ&かぼちゃコロッケ 小松菜のお浸し ごはん 味噌汁	豚肉キムチ炒め ごぼうサラダ 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	八宝菜 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	1kgたんぱく質 脂質 食塩 663 15.9 15.9 2.5	1kgたんぱく質 脂質 食塩 641 21.6 19.6 2.9	1kgたんぱく質 脂質 食塩 642 23.1 17.8 3.5	1kgたんぱく質 脂質 食塩 694 24 23.8 2.5	1kgたんぱく質 脂質 食塩 562 21.8 12.4 2.8	
カフェランチ 500円	豆腐ハンバーグ おろしソース いんげんマヨサラダ ごはん 味噌汁					
単品スープ 100円	1kgたんぱく質 脂質 食塩 669 24.8 18.6 3.4					

*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】

アカデミア カフェBOXメニュー 2025.6 【販売時間13:10まで 売切れ次第終了】

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
ランチBOX 550円	北海道産アスパラとチーズさきみフライ おくらと枝豆の和え物 春雨の中華煮 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	バーベキューチキン アスパラとアスパラのマリネ シューマイ ごはん	豚肉とポテトの甘辛炒め チンゲン菜ともやしの中華和え 大根とちくわの煮物 ごはん	鶏肉の唐揚げ 胡麻ドレッシングサラダ 小松菜の卵炒め ごはん	BOXお休み (ランチのみ営業いたします)
おかずのみ 450円	1kgたんぱく質 脂質 食塩 706 18.1 19.5 2.3	1kgたんぱく質 脂質 食塩 638 19.1 18.2 2.3	1kgたんぱく質 脂質 食塩 666 23.8 23.7 1.6	1kgたんぱく質 脂質 食塩 615 21.7 13.2 2.8	1kgたんぱく質 脂質 食塩 759 27 27 2	
ランチBOX 550円	デミソースハンバーグ フロッキーとパプリカのサラダ 切干大根の煮物 ごはん	白身魚フライ&ちくわ天 キャベツとワカメの旨塩和え 甘酢あん肉団子 ごはん	厚揚げの肉味噌炒め ほうれん草お浸し 大学芋 ごはん	グリルチキン オニオンソース かぼちゃとコーンの胡麻ドレッシング れんこんきんぴら ごはん	酢豚 茄子の香味だれ 厚焼き玉子 ごはん	
おかずのみ 450円	1kgたんぱく質 脂質 食塩 694 25.8 19.2 2.4	1kgたんぱく質 脂質 食塩 766 25.1 21.2 3.5	1kgたんぱく質 脂質 食塩 692 22.2 22 2	1kgたんぱく質 脂質 食塩 735 23.7 23.1 2.3	1kgたんぱく質 脂質 食塩 668 23.1 15.9 2.9	
ランチBOX 550円	チキンカツ トマトソース オクラのおかか和え 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 ポテトサラダ チンゲン菜と油揚げの煮浸し ごはん	麻婆豆腐 春巻き 大根とさつま揚げの煮物 ごはん	肉団子の彩り炒め ほうれん草ともやしナムル かぼちゃサラダ ごはん	チキンのマヨマスタート焼き カリフラワーの中華和え スパイシーナポリタン ごはん	BOXお休み (ランチのみ営業いたします)
おかずのみ 450円	1kgたんぱく質 脂質 食塩 807 27 29.7 2.1	1kgたんぱく質 脂質 食塩 704 25.6 25.2 2.7	1kgたんぱく質 脂質 食塩 724 23.1 22.8 3.2	1kgたんぱく質 脂質 食塩 649 18.7 17.4 2.8	1kgたんぱく質 脂質 食塩 671 23.9 23.9 1.7	
ランチBOX 550円	えびカツ&かぼちゃコロッケ 小松菜のお浸し 茄子のおろしあんかけ ごはん	豚肉キムチ炒め ごぼうサラダ ブレンオムレツ ごはん	ガバオライス スパゲティサラダ ほうれん草とコーンのソテー ごはん	鶏肉の唐揚げ アスパラとアスパラの胡麻ドレッシング かぼちゃの煮物 ごはん	八宝菜 もやしの中華サラダ 餃子フライ ごはん	
おかずのみ 450円	1kgたんぱく質 脂質 食塩 703 16.1 17.1 2.7	1kgたんぱく質 脂質 食塩 686 23.9 21.6 2.5	1kgたんぱく質 脂質 食塩 661 23.7 18.9 2.9	1kgたんぱく質 脂質 食塩 736 24.6 23.7 2.2	1kgたんぱく質 脂質 食塩 667 24 19.8 2.6	
ランチBOX 550円	豆腐ハンバーグ おろしソース いんげんマヨサラダ こんにゃくと大根のおかか煮 ごはん					
おかずのみ 450円	1kgたんぱく質 脂質 食塩 685 25.1 18.3 3.4					

*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】

