



アカデミア カフェランチメニュー 2026.11 【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	デミソースハンバーグ 春雨のマヨサラダ ごはん コンソメスープ		グリルチキン ステーキソース ほうれん草とえのきのお浸し ごはん 味噌汁	青椒肉絲 小松菜とわかめのナムル ごはん 中華スープ	鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ ごはん 味噌汁	白身魚フライ&豚ロース串カツ ブロッコリーのお浸し ごはん すまし汁
	1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 704 21.9 20.5 3.2		1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 546 22.5 12.7 2.4	1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 564 20.9 13.2 2.9	1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 699 23.5 23 2.7	1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 586 18.2 12.5 2.1
カフェランチ 500円	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	食育授業のため貸切 BOXのみ販売いたします		豚肉の生姜炒め 小松菜とえのきの和え物 ごはん 味噌汁 1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 603 24.1 15 2.7	食育授業のため貸切 BOXのみ販売いたします		
カフェランチ 500円	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	食育授業のため貸切 BOXのみ販売いたします	野菜麻婆料理 ブロッコリーのフレンチサラダ 中華スープ 1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 589 18.1 14.7 3.1	チキン照りマヨ焼き 揚げなすの生姜醤油和え ごはん 味噌汁 1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 657 21.6 25.4 2.6	豚肉と春雨の中華炒め さつまいもサラダ ごはん わかめスープ 1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 690 19.7 20.6 2.8	鶏肉の唐揚げ ほうれん草の胡麻和え ごはん 味噌汁 1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 664 24.1 19.8 3	お休み
カフェランチ 500円	23日	24日	25日	26日	27日	28日
		ガバオライス スパゲティサラダ コンソメスープ 1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 587 21.3 14.8 3.6	回鍋肉 三色ナムル ごはん 春雨スープ 1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 579 18.7 14.6 2.9	チキンソテー マリナードソース きんぴらごぼう ごはん 味噌汁 1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 614 21.1 22.2 1.9	食育授業のため貸切 BOXのみ販売いたします	
カフェランチ 500円	30日	ご予約は店頭レジまたは お電話（028-666-4771） にてお受け致します （電子マネーもご利用いただけます） 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！				
	食育授業のため貸切 BOXのみ販売いたします					

* 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 2026.11 【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 おかずのみ 450円	デミソースハンバーグ 春雨のマヨサラダ ピピンパ山菜 ごはん		グリルチキン ステーキソース ほうれん草とえのきのお浸し 切干大根煮 ごはん	青椒肉絲 小松菜とわかめのナムル シューマイ ごはん	鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ がんも煮 ごはん	白身魚フライ&豚ロース串カツ ブロッコリーのお浸し かぼちゃの煮物 ごはん
	1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 734 22.8 22.4 3.1		1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 566 22.4 13.2 2.4	1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 639 24.6 17.1 2.9	1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 742 26.2 26.3 2.5	1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 636 19.3 12.7 2
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	肉団子と野菜の中華炒め 大根とパプリカのフレンチサラダ きんぴらごぼう ごはん	チキンカツ トマトソース もやしといんげんの中華和え スパゲティサラダ ごはん	豚肉の生姜炒め 小松菜とえのきの和え物 ポテトサラダ ごはん	バーベキューチキン カリフラワーのイタリアンサラダ 餃子フライ ごはん	豚肉と茄子の味噌炒め キャベツのマヨ和え 春巻き ごはん	
	1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 587 16.8 14.2 2	1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 763 23.9 26.8 2.5	1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 635 24 16.9 2.3	1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 650 22.6 21.7 1.2	1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 756 21.2 28.3 2.4	
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	おろしハンバーグ 小松菜のお浸し スパゲティナポリタン ごはん	野菜麻婆料理 ブロッコリーのフレンチサラダ シューマイ ごはん	チキン照りマヨ焼き 揚げなすの生姜醤油和え ブレンオムレツ ごはん	豚肉と春雨の中華炒め さつまいもサラダ 切干大根煮 ごはん	鶏肉の唐揚げ ほうれん草の胡麻和え ピピンパ山菜 ごはん	お休み
	1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 668 22.9 15.5 3.3	1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 664 21.8 18.6 3.1	1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 680 22.6 26.5 2.2	1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 714 20 21.3 2.8	1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 685 24.4 21.4 2.9	
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	23日	24日	25日	26日	27日	28日
		ガバオライス スパゲティサラダ キャベツのゆかり和え 1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 597 21.8 14.8 3.3	回鍋肉 三色ナムル 春巻き ごはん 1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 658 19.8 19.4 2.7	チキンソテー マリナードソース きんぴらごぼう マカロニケチャップ炒め ごはん 1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 669 22.5 23.7 1.5	豚肉の甘酢炒め ポテトサラダ オクラのおかか和え ごはん 1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 613 20.5 14 1.8	
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	30日	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） 				
	あらびき牛肉のゆかり＆がらう串カツ ほうれん草としめじのソテー ごぼうサラダ ごはん 1kgあたり たんぱく質 脂質 食塩 806 19.1 29 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】

