



アカデミア カフェランチメニュー 2021.9 【OPEN 11:30/L.O 13:40】

September

	月	火	水	木	金	土
カフェランチ 500円 単品スープ 100円			1日 フルコギ ほうれん草お浸し ごはん わかめスープ	2日 えびかつ&野菜コロッケ いんげんの胡麻和え ごはん コンソメスープ	3日 ポーク生妻焼き 厚揚げの枝豆あんかけ ごはん 味噌汁	4日 チキンカツ煮丼 小松菜と油揚げのお浸し わかめスープ
			たんぱく質 脂質 食塩 742 20.6 29.9 3.1	たんぱく質 脂質 食塩 644 15.2 15.3 3.1	たんぱく質 脂質 食塩 682 26 19.6 3.7	たんぱく質 脂質 食塩 803 30.3 28.8 4.6
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	6日 ハンバーグ 和風きのこソース ポテトサラダ ごはん すまし汁	7日 鶏肉の黒酢炒め 小松菜としらすのお浸し ごはん 中華スープ	8日 ロース豚カツ おろしソース オクラと枝豆の和え物 ごはん 味噌汁	9日 牛肉のオイスター炒め れんこんのごまドレサラダ ごはん 中華卵スープ	10日 鶏子産さばのフライ 人参とハムのサラダ ごはん 味噌汁	11日
	たんぱく質 脂質 食塩 690 19.9 21 3.4	たんぱく質 脂質 食塩 701 23.9 20.4 2.8	たんぱく質 脂質 食塩 617 16.2 15.8 2.8	たんぱく質 脂質 食塩 776 22.9 31.9 3.3	たんぱく質 脂質 食塩 702 22.2 21 2.5	
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	13日 ミートボール酢豚風 オクラとコーンのお浸し ごはん わかめスープ	14日 白身魚の中華あんかけ&春巻 鶏肉とごぼうの炒り煮 ごはん 味噌汁	15日 牛カルビ炒め 南瓜の煮物 ごはん 中華スープ	16日 メンチカツ&うずら卵フライ フロccoliりとパプリカのサラダ ごはん わかめスープ	17日 チキンてりマヨ焼き 小松菜ともやしのナムル ごはん すまし汁	18日 肉野菜炒め 餃子フライ ごはん わかめスープ
	たんぱく質 脂質 食塩 705 17.9 20.1 3.4	たんぱく質 脂質 食塩 732 26.9 16.6 4.3	たんぱく質 脂質 食塩 789 21.3 30.8 3	たんぱく質 脂質 食塩 703 17.9 22.7 2.9	たんぱく質 脂質 食塩 639 21.9 22.7 2.8	たんぱく質 脂質 食塩 670 22.7 19.7 3.2
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	20日 敬老の日	21日 チキンカツマトソース がんものきのこあんかけ ごはん 味噌汁	22日 豚肉と茄子の味噌炒め 大根とかにかまのサラダ ごはん 中華卵スープ	23日 秋分の日	24日 目玉焼きハンバーグ デミソース ジャーマンポテト ごはん コンソメスープ	25日
		たんぱく質 脂質 食塩 748 26.6 25.3 3.2	たんぱく質 脂質 食塩 699 23.9 23.3 3.1		たんぱく質 脂質 食塩 718 22.3 21.2 4.1	
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	27日 マグロステーキカツ マカロニ卵サラダ ごはん 味噌汁	28日 チャブチエ (牛肉と春雨炒め) えび焼売 ごはん 中華スープ	29日 鶏肉の唐揚げ 小松菜とえのきの和え物 ごはん すまし汁	30日 豚肉と厚揚げのオイスター炒め キャベツとかにかまのフレンチサラダ ごはん 中華卵スープ		
	たんぱく質 脂質 食塩 773 26 25.7 2.9	たんぱく質 脂質 食塩 815 18.1 30.5 3.2	たんぱく質 脂質 食塩 678 23.4 19.2 2.9	たんぱく質 脂質 食塩 735 26.4 25 3.3		

ランチプレート
ご注文の方に

ランチプレート
ご注文の方に

* 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 2021.9 【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 500円 おかずのみ 400円	13日 ミートボール酢豚風 オクラとコーンのお浸し 揚げ茄子の生妻醤油和え ごはん	14日 白身魚の中華あんかけ&春巻 鶏肉とごぼうの炒り煮 もやしとわかめのポン酢和え ごはん	15日 牛カルビ炒め 南瓜の煮物 ほうれん草とこんにゃくのごま和え ごはん	16日 メンチカツ&うずら卵フライ フロccoliりとパプリカのサラダ スパリソテー (ケチャップ) ごはん	17日 チキンてりマヨ焼き 小松菜ともやしのナムル 厚揚げと大根の煮物 ごはん	18日 肉野菜炒め 餃子フライ 厚焼き卵 ごはん
	たんぱく質 脂質 食塩 750 18.5 23.7 2.9	たんぱく質 脂質 食塩 731 27.2 16.4 3.6	たんぱく質 脂質 食塩 824 23.1 32.1 3.2	たんぱく質 脂質 食塩 781 19.7 24.9 2.6	たんぱく質 脂質 食塩 697 24.7 25 3.2	たんぱく質 脂質 食塩 719 24.5 21.3 2.6
ランチBOX 500円 おかずのみ 400円	20日 敬老の日	21日 チキンカツマトソース がんものきのこあんかけ 人参とコーンのソテー ごはん	22日 豚肉と茄子の味噌炒め 大根とかにかまのサラダ いんげん生妻和え ごはん	23日 秋分の日	24日 目玉焼きハンバーグ デミソース ジャーマンポテト 根菜の炒り煮 ごはん	25日
		たんぱく質 脂質 食塩 779 26.6 27.2 2.6	たんぱく質 脂質 食塩 676 22 21.1 2.6		たんぱく質 脂質 食塩 791 23.8 23.2 4.3	
ランチBOX 500円 おかずのみ 400円	27日 マグロステーキカツ マカロニ卵サラダ 山菜と油揚げの炒り煮 ごはん	28日 チャブチエ (牛肉と春雨炒め) えび焼売 厚揚げの五目煮 ごはん	29日 鶏肉の唐揚げ 小松菜とえのきの和え物 里芋とさつま揚げの煮物 ごはん	30日 豚肉と厚揚げのオイスター炒め キャベツとかにかまのフレンチサラダ ツナじゃがが煮 ごはん		
	たんぱく質 脂質 食塩 813 26.4 28.2 2.9	たんぱく質 脂質 食塩 881 22.1 33.8 3.4	たんぱく質 脂質 食塩 746 26.6 19.7 3.1	たんぱく質 脂質 食塩 809 28.5 27 3.8		

* 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】

