



アカデミア カフェランチメニュー 2025.2 【OPEN 11:30/L.O 13:40】



	月	火	水	木	金	土 1日
カフェランチ 500円 単品スープ 100円						厚揚げと挽き肉の味噌炒め 菜の花の胡麻ドレサラダ ごはん 味噌汁
						17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 639 24 19.7 2.6
3日	4日	5日	6日	7日	8日	
チキンカツ オーロラソース 白菜サラダ ごはん コンソメスープ	豚肉の生姜炒め 小松菜のお浸し ごはん 味噌汁	ガバオライス マカロニサラダ わかめスープ	白身魚のマスタードソース 茄子の香味和え ごはん コンソメスープ	鶏肉とキャベツのオyster炒め カリフラワーとミックスベジのサラダ ごはん 中華スープ		
17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 742 22.2 28.7 2.3	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 604 24.3 15 2.8	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 648 22.9 19.2 3.5	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 547 19.6 12 2.2	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 591 23 16.3 2.9		
10日	11日	12日	13日	14日	15日	
ロースカツ丼 小松菜ともやしのぼん酢和え 味噌汁		ハンバーグ おろしソース れんこんのごまドレサラダ ごはん わかめスープ	豚肉のチリソース炒め ブロッコリーサラダ ごはん 中華スープ	鶏肉の唐揚げ ハムとチンゲン菜の春雨サラダ ごはん 味噌汁	魚の磯辺焼き 大根シーザーサラダ ごはん コンソメスープ	
17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 669 18.8 19.3 2.9		17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 678 23.8 19.7 2.7	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 639 22.8 19.6 2.5	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 699 23.9 21.5 2.8	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 484 22.1 7.2 1.4	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	
あらびきビーフのわかめ&ハムカツ マセドアンサラダ ごはん 味噌汁	麻婆豆腐丼 ツナマヨスパサラダ コンソメスープ	回鍋肉 ほうれん草とこんにゃくのごま和え ごはん 中華スープ	白身魚のトマトソースがけ ほうれん草の和え物 ごはん 味噌汁	肉団子のピリ辛炒め 切干大根の中華和え ごはん コンソメスープ		
17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 824 21.4 29.9 2.7	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 661 22.1 20 3.1	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 572 20.9 12.8 2.7	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 522 22 8.3 2.4	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 644 19.7 15 3.8		
24日	25日	26日	27日	28日		
	デミソースハンバーグ ポテトサラダ ごはん 味噌汁	豚肉とキャベツの塩炒め 蓮根サラダ ごはん 中華スープ	チキンてりマヨ焼き カリフラワーのイタリアンサラダ ごはん コンソメスープ	中華ミックスフライ (加-10g・餃子7g・春巻) オクラとえのきの和え物 ごはん 味噌汁		
	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 734 25.4 24.4 2.5	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 634 23.4 21.1 2.2	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 617 21.6 21.5 2.8	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 779 15.3 26.8 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 2025.2 【販売時間13:10まで 売切れ次第終了】



	月	火	水	木	金	土 1日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円						厚揚げと挽き肉の味噌炒め 菜の花の胡麻ドレサラダ じゃが芋とちくわの煮物 ごはん
						17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 678 25.6 19.6 2.7
3日	4日	5日	6日	7日	8日	
チキンカツ オーロラソース 白菜サラダ 切干大根の煮物 ごはん	豚肉の生姜炒め 小松菜のお浸し あんかけ豆腐 ごはん	ガバオライス マカロニサラダ ほうれん草とコーンのソテー ごはん	白身魚のマスタードソース 茄子の香味和え しらたきの甘辛炒め ごはん	鶏肉とキャベツのオyster炒め カリフラワーとミックスベジのサラダ 大根とさつま揚げの煮物 ごはん		
17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 796 24 30.5 2.1	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 710 26.6 21.7 3	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 665 23.9 20.3 2.9	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 573 20 13.1 1.9	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 629 25 16.6 3.2		
10日	11日	12日	13日	14日	15日	
ロースカツ煮 小松菜ともやしのぼん酢和え こんにゃくとじゃがいものおかか煮 ごはん		ハンバーグ おろしソース れんこんのごまドレサラダ スパノッテナポリタン ごはん	豚肉のチリソース炒め ブロッコリーサラダ がんも煮 ごはん	鶏肉の唐揚げ ハムとチンゲン菜の春雨サラダ 山菜と油揚げの炒り煮 ごはん	魚の磯辺焼き 大根シーザーサラダ 厚焼き卵 ごはん	
17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 694 19.3 19 2.9		17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 739 25.9 21.5 2.3	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 695 26.1 23.1 2.5	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 728 24.3 22.9 2.8	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 521 24.8 9.5 1.1	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	
あらびきビーフのわかめ&ハムカツ マセドアンサラダ いんげんのおかか和え ごはん	麻婆豆腐 ツナマヨスパサラダ 根菜のコンソメ煮 ごはん	回鍋肉 ほうれん草とこんにゃくのごま和え ちくわと大根煮 ごはん	白身魚のトマトソースがけ ほうれん草の和え物 シューマイ ごはん	肉団子のピリ辛炒め 切干大根の中華和え じゃが芋とさつま揚げの煮物 ごはん		
17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 827 21.7 29.7 2.1	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 700 23.5 21.5 3	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 610 23.1 13 3.1	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 585 23.9 12.3 2.5	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 697 22.3 15.4 3.8		
24日	25日	26日	27日	28日		
	デミソースハンバーグ ポテトサラダ 金平ごぼう ごはん	豚肉とキャベツの塩炒め 蓮根サラダ ブレンオムレツ ごはん	チキンてりマヨ焼き カリフラワーのイタリアンサラダ ツナ大根煮 ごはん	中華ミックスフライ (加-10g・餃子7g・春巻) オクラとえのきの和え物 マカロニアラビアータ ごはん		
	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 777 25.7 26.3 2.4	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 701 27.3 24.7 2.3	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 668 24.2 23.9 2.8	17kcal - たんぱく質 脂質 食塩 839 16.7 27.8 2.3		

* 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】

