



アカデミア カフェランチメニュー 2025.9 【OPEN 11:30/L.O 13:40】



	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	チキンカツ オーロラソース かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁 始業式	チーズイカパスタ デミソース カリフラワーのマリネ ごはん コンソメスープ	さばの竜田揚げ ピーマンと春雨の中華サラダ ごはん 味噌汁	ガバオライス スパサラダ わかめスープ	作新祭 (限定メニュー)	作新祭 (限定メニュー)
	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 786 24.2 28 2.3	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 664 21.8 18 2.8	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 680 22.2 20.1 1.7	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 629 22.2 17 3.4		
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	白身魚フライ&かぼちゃコロッケ ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	バーベキューチキン ブロッコリーのフレンチサラダ ごはん コンソメスープ	青椒肉絲 キャベツとわかめのボン酢和え ごはん わかめスープ	野菜豆腐ハンバーグ おろしソース 三色ナムル ごはん 中華スープ	鶏肉の塩だれ炒め 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁	
	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 679 18.5 16.3 2.6	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 591 21.6 18.6 1.5	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 581 23.3 13.8 3.1	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 583 21.9 10.8 4	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 576 23.8 14.7 2.7	
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	敬老の日	あらびきビーフのミソカツ&じゃが芋フライ ほうれん草と油揚げのお浸し ごはん 味噌汁	グリルチキン ステーキソース 小松菜とさつま揚げのソテー ごはん コンソメスープ	回鍋肉 ブロッコリーサラダ ごはん 中華スープ	アジフライ&甘酢あん肉団子 春雨の中華サラダ ごはん 味噌汁	挽肉と厚揚げのピリ辛炒め イタリアンスパサラダ ごはん わかめスープ
		1kg - たんぱく質 脂質 食塩 772 20.1 26.6 2.5	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 563 24 14 2.6	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 632 21.4 21.1 2.6	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 742 24.4 24 3.3	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 687 25.1 21.6 3
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	ハンバーグ トマトソース 蓮根サラダ ごはん わかめスープ	秋分の日	チーズささみフライ&厚切りハムカツ カリフラワーのフレンチサラダ ごはん 味噌汁	豚肉キムチ炒め 大根とパプリカの胡麻ドレサラダ ごはん 中華スープ	鶏肉の唐揚げ 小松菜とわかめのナムル ごはん 味噌汁	
	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 782 21.7 27.6 3.4		1kg - たんぱく質 脂質 食塩 745 21.8 22.6 2.8	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 595 21.6 15.2 3	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 659 23.4 20.7 2.6	
	29日	30日				
カフェランチ 500円 単品スープ 100円	お休み	ミートボール酢豚風 ブロッコリーのマスタードサラダ ごはん 中華スープ				
		1kg - たんぱく質 脂質 食塩 671 18.3 21.7 2.8				

* 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】



アカデミア カフェBOXメニュー 2025.9 【販売時間13:10まで 売切れ次第終了】



	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	始業式 ランチBOXお休み	チーズイカパスタ デミソース カリフラワーのマリネ ブレンオムレツ ごはん	さばの竜田揚げ ピーマンと春雨の中華サラダ シューマイ ごはん	ガバオライス スパサラダ オクラのおかか和え	作新祭のため ランチBOXお休み	作新祭のため ランチBOXお休み
		1kg - たんぱく質 脂質 食塩 710 24.1 20 2.5	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 743 24.1 24.1 1.8	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 638 23 16.9 2.8		
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	白身魚フライ&かぼちゃコロッケ ほうれん草のお浸し 金平ごぼう ごはん	バーベキューチキン ブロッコリーのフレンチサラダ ちくわ五目煮 ごはん	青椒肉絲 キャベツとわかめのボン酢和え 切干大根の煮物 ごはん	野菜豆腐ハンバーグ おろしソース 三色ナムル 春巻き ごはん	鶏肉の塩だれ炒め 菜の花のお浸し マカロニサラダ ごはん	
	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 726 18.9 18.2 2.5	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 640 24.3 18.9 1.7	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 632 24.9 15.5 3	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 713 23.7 20.2 3.7	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 686 25.6 22.9 2.3	
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	敬老の日	あらびきビーフのミソカツ&じゃが芋フライ ほうれん草と油揚げのお浸し ポテトサラダ ごはん	グリルチキン ステーキソース 小松菜とさつま揚げのソテー ごぼうサラダ ごはん	回鍋肉 ブロッコリーサラダ がんも煮 ごはん	アジフライ&甘酢あん肉団子 春雨の中華サラダ 五目ひじき煮 ごはん	挽肉と厚揚げのピリ辛炒め イタリアンスパサラダ 揚げなすの生姜和え ごはん
		1kg - たんぱく質 脂質 食塩 863 21 34.6 2.1	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 640 24.7 20.3 2.1	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 682 24.6 24.7 2.4	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 789 26.4 26.3 3.4	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 710 25.3 23.2 2.5
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	ハンバーグ トマトソース 蓮根サラダ いんげんの胡麻和え ごはん	秋分の日	チーズささみフライ&厚切りハムカツ カリフラワーのフレンチサラダ 茄子のおろし和え ごはん	豚肉キムチ炒め 大根とパプリカの胡麻ドレサラダ 厚焼き卵 ごはん	鶏肉の唐揚げ 小松菜とわかめのナムル パンプキンサラダ ごはん	
	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 795 22.4 27.9 2.9		1kg - たんぱく質 脂質 食塩 768 21.9 23.9 2.2	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 631 24.2 17.5 2.7	1kg - たんぱく質 脂質 食塩 725 23.5 25.1 2	
	29日	30日				
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	お休み	ミートボール酢豚風 ブロッコリーのマスタードサラダ ハンパンジー春雨 ごはん				
		1kg - たんぱく質 脂質 食塩 725 18.5 23.9 2.4				

* 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】

