



アカデミア カフェランチメニュー 2023.2 【OPEN 11:30/L.O 13:40】



	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
カフェランチ 500円			肉団子の中華あんかけ 厚焼き卵 ごはん わかめスープ	えびカツ&白身魚フライ ブロッコリーとパプリカのサラダ ごはん 味噌汁	牛カルビ丼 いんげんツナマヨサラダ 中華スープ	チキンてりマヨ焼き じゃが芋とアスパラのソテー ごはん 味噌汁
単品スープ 100円			170kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.9g 食塩 3.6g	170kcal たんぱく質 21g 脂質 16.4g 食塩 2.8g	170kcal たんぱく質 23g 脂質 23.5g 食塩 2.8g	170kcal たんぱく質 22.5g 脂質 23.2g 食塩 2.6g

	6日	7日	8日	9日	10日	11日
カフェランチ 500円	あじフライ&チキンカツ ブロッコリーのかにマヨサラダ ごはん コンソメスープ	回鍋肉 白菜とわかめの甘酢和え ごはん すまし汁	ハンバーグトマトソース ほうれん草とコーンのソテー ごはん 味噌汁	鶏肉の黒酢炒め じゃが芋と絹さやの胡麻ドレサラダ ごはん 中華スープ	ロース豚カツ おろしソース 小松菜としめじのソテー ごはん 味噌汁	
単品スープ 100円	170kcal たんぱく質 23.4g 脂質 24.6g 食塩 2.9g	170kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.7g 食塩 2.9g	170kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.8g 食塩 2.8g	170kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.6g 食塩 2.2g	170kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.1g 食塩 2.5g	

	13日	14日	15日	16日	17日	18日
カフェランチ 500円	0-17kcal ツマトソース&野菜100g 金平ごぼう ごはん 味噌汁	鶏肉の唐揚げ ほうれん草の胡麻和え ごはん コンソメスープ	チャブチエ(牛肉と春雨炒め) 小松菜ともやしゆかり和え ごはん わかめスープ	白身魚の和風あんかけ&シューマイ スパソテーナポリタン ごはん すまし汁	ガバオライス 大根とかにかまのサラダ 味噌汁	豚肉と卵の炒め物 コーンポテトサラダ ごはん わかめスープ
単品スープ 100円	170kcal たんぱく質 16g 脂質 12.6g 食塩 4.6g	170kcal たんぱく質 24g 脂質 19.5g 食塩 3g	170kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.6g 食塩 2.9g	170kcal たんぱく質 24.6g 脂質 6.4g 食塩 3g	170kcal たんぱく質 22.4g 脂質 12.9g 食塩 4g	170kcal たんぱく質 24.2g 脂質 22.9g 食塩 2.7g

	20日	21日	22日	23日	24日	25日
カフェランチ 500円	サーモンフライ&ハムカツ 外れ 小松菜とえのきの和え物 ごはん コンソメスープ	鶏肉とアスパラの塩炒め 切干大根とハムの中華和え ごはん 味噌汁	豚肉と厚揚げのオイスター炒め マカロニ卵サラダ ごはん 中華スープ		チキンカツ煮 カリフラワー胡麻ドレサラダ ごはん すまし汁	
単品スープ 100円	170kcal たんぱく質 21g 脂質 21.2g 食塩 1.9g	170kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.3g 食塩 2.6g	170kcal たんぱく質 27.8g 脂質 25g 食塩 2.9g		170kcal たんぱく質 28.8g 脂質 28.4g 食塩 4.5g	

	27日	28日
カフェランチ 500円	チヌイハバク デミソース ブロッコリーとさつま揚げのソテー ごはん わかめスープ	麻婆豆腐 春雨中華サラダ ごはん 味噌汁
単品スープ 100円	170kcal たんぱく質 21.6g 脂質 10.3g 食塩 2.8g	170kcal たんぱく質 20g 脂質 13.4g 食塩 3.2g

【カフェからのお知らせ】

オムライス(500円)始めました!

ぜひご利用下さい

チャーシュー丼(500円)も近日発売いたします

* 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 2023.2 【販売時間13:10まで 売切れ次第終了】



	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
ランチBOX 500円			肉団子の中華あんかけ 厚焼き卵 マセドアンサラダ ごはん	えびカツ&白身魚フライ ブロッコリーとパプリカのサラダ 根菜の炒り煮 ごはん	牛カルビ炒め いんげんツナマヨサラダ 三色ナムル ごはん	チキンてりマヨ焼き じゃが芋とアスパラのソテー 厚揚げの野菜あんかけ ごはん
おかずのみ 400円			170kcal たんぱく質 20.8g 脂質 22.9g 食塩 3.2g	170kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.1g 食塩 2.8g	170kcal たんぱく質 24.3g 脂質 25.2g 食塩 2.7g	170kcal たんぱく質 23.8g 脂質 24g 食塩 2.8g

	6日	7日	8日	9日	10日	11日
ランチBOX 500円	あじフライ&チキンカツ ブロッコリーのかにマヨサラダ かみなりこんにやく ごはん	回鍋肉 白菜とわかめの甘酢和え 里芋煮 ごはん	ハンバーグトマトソース ほうれん草とコーンのソテー スパゲティサラダ ごはん	鶏肉の黒酢炒め じゃが芋と絹さやの胡麻ドレサラダ ちくわと大根煮 ごはん	ロース豚カツ おろしソース 小松菜としめじのソテー 南瓜の煮物 ごはん	
おかずのみ 400円	170kcal たんぱく質 23.8g 脂質 25.7g 食塩 2.8g	170kcal たんぱく質 23.5g 脂質 13.8g 食塩 2.9g	170kcal たんぱく質 27.2g 脂質 25.7g 食塩 2.5g	170kcal たんぱく質 25g 脂質 15.9g 食塩 2.7g	170kcal たんぱく質 15.5g 脂質 16g 食塩 2.2g	

	13日	14日	15日	16日	17日	18日
ランチBOX 500円	0-17kcal ツマトソース&野菜100g 金平ごぼう 大根とハムのマリネ ごはん	鶏肉の唐揚げ ほうれん草の胡麻和え がんもの含め煮 ごはん	チャブチエ(牛肉と春雨炒め) 小松菜ともやしゆかり和え 春巻き ごはん	白身魚の和風あんかけ&シューマイ スパソテーナポリタン ごぼう巻き煮 ごはん	ガバオライス 大根とかにかまのサラダ ブロッコリーのおかか和え	豚肉と卵の炒め物 コーンポテトサラダ 揚げギョーザ ごはん
おかずのみ 400円	170kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15g 食塩 4.1g	170kcal たんぱく質 28.4g 脂質 22.4g 食塩 3.1g	170kcal たんぱく質 22.5g 脂質 23.6g 食塩 2.7g	170kcal たんぱく質 26.6g 脂質 7.2g 食塩 3.4g	170kcal たんぱく質 23.8g 脂質 12.8g 食塩 3.5g	170kcal たんぱく質 26.2g 脂質 25.1g 食塩 2.8g

	20日	21日	22日	23日	24日	25日
ランチBOX 500円	サーモンフライ&ハムカツ 外れ 小松菜とえのきの和え物 五目大豆煮 ごはん	鶏肉とアスパラの塩炒め 切干大根とハムの中華和え こんにやくと筍のおかか煮 ごはん	豚肉と厚揚げのオイスター炒め マカロニ卵サラダ もやしとわかめのナムル ごはん		チキンカツ煮 カリフラワー胡麻ドレサラダ いんげんと山菜のお浸し	
おかずのみ 400円	170kcal たんぱく質 23.6g 脂質 22.2g 食塩 1.8g	170kcal たんぱく質 23g 脂質 15.1g 食塩 2.6g	170kcal たんぱく質 28.3g 脂質 26.9g 食塩 2.8g		170kcal たんぱく質 29.5g 脂質 28.5g 食塩 4.2g	

	27日	28日
ランチBOX 500円	チヌイハバク デミソース ブロッコリーとさつま揚げのソテー れんこんの彩りサラダ ごはん	麻婆豆腐 春雨中華サラダ ほうれん草としめじのお浸し
おかずのみ 400円	170kcal たんぱく質 22g 脂質 13.3g 食塩 2.4g	170kcal たんぱく質 21.1g 脂質 13.2g 食塩 2.8g

* 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】

