



アカデミア カフェランチメニュー 2026.10 【OPEN 11:30/L.O 13:40】



	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
カフェランチ 500円	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！		
				チキンソテー ママレードソース 大根の中華和え ごはん コンソメスープ	豚肉の甘酢炒め ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	白身魚フライ&豚ロース串カツ ほうれん草の胡麻和え ごはん コンソメスープ
				1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩
				602 20.4 21.6 2.1	615 20.2 14.9 2.6	591 17.6 12.7 2.5
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
カフェランチ 500円	デミソースハンバーグ 蓮根とキャベツのサラダ ごはん わかめスープ	チーズささみフライ&アジフライ カリフラワーサラダ ごはん 味噌汁	グリルチキン ステーキソース 小松菜ともやしのナムル ごはん すまし汁	青椒肉絲 春巻き ごはん 中華スープ	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーとパプリカのサラダ ごはん 味噌汁	
	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	
	686 22.5 20.6 3.2	756 26 30.1 2.3	546 21.6 13.6 2.4	637 21.4 16.9 3.1	671 23.8 21.1 2.7	
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
カフェランチ 500円	 スポーツの日	チキンカツ トマトソース ほうれん草とコーンのソテー ごはん コンソメスープ	豚肉の生姜炒め カリフラワーとパプリカのマリネ ごはん 味噌汁	 貸し切り	豚肉のオイスター炒め シューマイ ごはん コンソメスープ	あらびきビーフのメチカ&ｸﾞﾗｳ車ﾌﾗｲ チンゲン菜のお浸し ごはん 味噌汁
		1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩		1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩
		701 23.3 22.6 2.6	623 24.4 16.6 2.9		629 25.5 17.1 3	755 18.5 25.4 2.3
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
カフェランチ 500円	 貸し切り	野菜麻婆丼 春巻き わかめスープ	チキン照りマヨ焼き もやしの中華サラダ ごはん コンソメスープ	豚キムチ炒め ブロッコリーのマリネ ごはん 中華スープ	食育授業のため貸し切り	
		1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩		
		639 17.7 16.4 3.4	616 21.3 21.4 2.9	588 19.8 16.8 1.9		
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
カフェランチ 500円	食育授業のため貸し切り		回鍋肉 もやしの中華和え ごはん わかめスープ	チキンソテー ママレードソース 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	豚肉の甘酢炒め スパゲティサラダ ごはん 味噌汁	
			1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	
			573 18.9 14.6 2.8	606 21.2 22 2	633 20.9 16.2 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 2026.10 【販売時間13：10まで 売切れ次第終了】



	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	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）			チキンソテー ママレードソース 大根の中華和え スパゲティナポリタン ごはん	豚肉の甘酢炒め ごぼうサラダ オクラのお浸し ごはん	白身魚フライ&豚ロース串カツ ほうれん草の胡麻和え がんも煮 ごはん
				1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩
				662 22.2 23.4 1.8	619 20.6 14.6 2.1	643 20.9 16.3 2.3
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	デミソースハンバーグ 蓮根とキャベツのサラダ ブレンオムレツ ごはん	チーズささみフライ&アジフライ カリフラワーサラダ ビビンバ山菜 ごはん	グリルチキン ステーキソース 小松菜ともやしのナムル ポテトサラダ ごはん	青椒肉絲 春巻き 春雨サラダ ごはん	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーとパプリカのサラダ きんぴらごぼう ごはん	
	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	
	713 23.9 21.9 2.8	777 26.3 31.7 2.2	586 22 15.8 2.2	707 22.5 19 3.2	689 23.6 22.3 2.2	
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	 スポーツの日	チキンカツ トマトソース ほうれん草とコーンのソテー マカロニサラダ ごはん	豚肉の生姜炒め カリフラワーとパプリカのマリネ ブレンオムレツ ごはん	バーベキューチキン 白菜と小松菜のお浸し スパゲティサラダ ごはん	豚肉のオイスター炒め シューマイ 揚げなすの生姜醤油和え ごはん	あらびきビーフのメチカ&ｸﾞﾗｳ車ﾌﾗｲ チンゲン菜のお浸し ごぼうサラダ ごはん
		1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩
		760 24.2 26.2 2.2	646 25.4 17.7 2.5	617 21.5 19.5 1.3	689 26.1 22.3 2.5	792 18.5 27.9 2.1
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	おろしハンバーグ 小松菜のゆかり和え スパゲティナポリタン ごはん	野菜麻婆 春巻き さつまいもサラダ ごはん	チキン照りマヨ焼き もやしの中華サラダ 餃子フライ ごはん	豚キムチ炒め ブロッコリーのマリネ マカロニサラダ ごはん	鶏肉の唐揚げ 白菜とわかめの酢の物 切干大根煮 ごはん	
	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	
	668 22.8 15.5 3.5	752 18 24 2.9	690 22.9 26.2 2.4	645 20.6 20.4 1.5	683 23.5 19.9 2.7	
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
ランチBOX 550円 おかずのみ 450円	あらびきビーフのメチカ&ハムカツ ごぼうサラダ 菜の花のお浸し ごはん	ガパオライス ポテトサラダ ほうれん草の胡麻和え ごはん	回鍋肉 もやしの中華和え ブレンオムレツ ごはん	チキンソテー ママレードソース カリフラワーのイタリアンサラダ きんぴらごぼう ごはん	豚肉の甘酢炒め スパゲティサラダ チンゲン菜の香味和え ごはん	
	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	1kg当り たんぱく質 脂質 食塩	
	804 18.6 27 2.3	586 22 13.2 3.2	600 20.3 15.9 2.4	633 21.6 23.5 1.5	643 21.3 16.1 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】

