

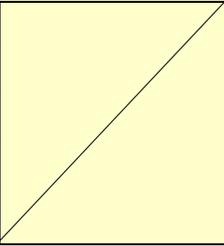


9月

アカデミアラボ ランチBOXメニュー

販売時間13:10まで 売切れ次第終了

	9月2日 (月)	9月3日 (火)	9月4日 (水)	9月5日 (木)	9月6日 (金)	9月7日 (土)
ランチBOX ¥500 おかずのみ ¥400	ご飯	シェフのおまかせ ランチBOX メニューは当日のお楽しみ	ご飯	親子丼		
	マグロステーキカツ		回鍋肉	キャベツの生姜和え		
	パンハンジー和え		春雨サラダ	肉じゃが		
	海鮮シューマイ		がんもの含め煮			
エネルギー	771 kcal (P) 27.7 (F) 20.6 (塩分) 3.1	672 kcal (P) 22.8 (F) 14.1 (塩分) 2.2	822 kcal (P) 35.8 (F) 25.5 (塩分) 3.1	766 kcal (P) 28.5 (F) 22.4 (塩分) 2.9		

	9月9日 (月)	9月10日 (火)	9月11日 (水)	9月12日 (木)	9月13日 (金)	9月14日 (土)
ランチBOX ¥500 おかずのみ ¥400	ご飯	シェフのおまかせ ランチBOX メニューは当日のお楽しみ	ご飯	ご飯	ご飯	
	豚ロースカツ 白身魚フライ		白身魚のソテー トマトソース ロールキャベツ	鶏肉のソテー コーンクリームソース	豚肉の生姜焼き	
	切干大根ときくらげの さっぱり和え		じゃがいものバター醤油炒め	ひじきと枝豆のごま和え	ポテトサラダ	
	鶏肉とチンゲン菜の中華炒め		きゅうりとわかめの酢の物	ピーマン肉詰めフライ	金平ごぼう	
エネルギー	804 kcal (P) 25.1 (F) 23.7 (塩分) 3.3	928 kcal (P) 22.9 (F) 35.4 (塩分) 3.9	633 kcal (P) 24.7 (F) 8.9 (塩分) 3.6	839 kcal (P) 30.1 (F) 29.1 (塩分) 2.3	820 kcal (P) 31.7 (F) 26.1 (塩分) 2.2	

	9月16日 (月)	9月17日 (火)	9月18日 (水)	9月19日 (木)	9月20日 (金)	9月21日 (土)
ランチBOX ¥500 おかずのみ ¥400		シェフのおまかせ ランチBOX メニューは当日のお楽しみ	ご飯	ご飯	カツ丼	ガバオライス
			おろしハンバーグ	ガリパタチキン ポテトもち	きゅうりのピリ辛和え	唐揚げ
			なすとピーマンの味噌炒め	小松菜としらすのお浸し	ヨーグルトババロア	カリフラワーのゆかり和え
			オニオンリングフライ	枝豆と卵の炒め物		
エネルギー		855 kcal (P) 36.8 (F) 29.5 (塩分) 3.6	774 kcal (P) 21.5 (F) 25.9 (塩分) 2.7	900 kcal (P) 31.0 (F) 36.6 (塩分) 2.9	773 kcal (P) 19.7 (F) 21.8 (塩分) 2.6	751 kcal (P) 28.7 (F) 25.8 (塩分) 2.6

	9月23日 (月)	9月24日 (火)	9月25日 (水)	9月26日 (木)	9月27日 (金)	9月28日 (土)
ランチBOX ¥500 おかずのみ ¥400		シェフのおまかせ ランチBOX メニューは当日のお楽しみ	麻婆豆腐丼	ご飯	ご飯	
			春雨サラダ	鮭フライ タルタルソース ライスコロッケ	鶏肉の唐揚げ	
			マンゴープリン	大根とかにかまの和えもの	チンゲン菜とえのきの 旨塩和え	
				ポパイソテー	厚焼卵	
エネルギー		819 kcal (P) 34.4 (F) 26.7 (塩分) 3.1	756 kcal (P) 24.3 (F) 18.3 (塩分) 2.1	793 kcal (P) 22.6 (F) 28.0 (塩分) 1.8	977 kcal (P) 31.7 (F) 37.2 (塩分) 3.0	

	9月30日 (月)
ランチBOX ¥500 おかずのみ ¥400	ご飯
	豚肉ときこの塩炒め
	小松菜のドレッシング和え
	牛肉コロッケ
エネルギー	901 kcal (P) 30.0 (F) 31.9 (塩分) 2.3

休業のお知らせ

9/6 (金) 作新祭
(メニューを一部変更して特別営業いたします)
9/7 (土) 貸切休業

※ご予約の都合により、急遽貸切営業の場合がございます。ご了承ください。
ご来店の際は事務局・アカデミアラボスタッフにお問い合わせ下さい。



※材料入手の都合により、献立内容を変更することがございます。あらかじめご了承下さい。

EATLAND