



# アカデミア LUNCHBOX MENU

＜販売時間は、13:20までです。＞  
売切れ次第終了。

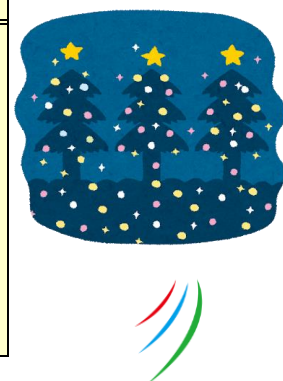


主食		12月1日 (土)
主菜		ごはん
ご飯付き 500円		鶏肉の照り焼き
エネルギー		ポテトサラダ
		白菜と青菜のお浸し
		チーズはんぺんフライ
		817kcal
		(P)27.4 (F)30.1 塩分2.5

	12月3日 (月)	12月4日 (火)	12月5日 (水)	12月6日 (木)	12月7日 (金)	12月8日 (土)
主食	ごはん	<b>シェフのおまかせ</b> <b>ランチBOX</b> <b>メニューは当日のお楽しみ</b>	ごはん	ごはん	ごはん	
主菜	ロールキャベツ スパニッシュオムレツ		鮭フライ メンチカツ	豚肉のニラ玉炒め	鶏肉の唐揚げ	
ご飯付き 500円	ごぼうサラダ		ポテトのマスタードソテー	厚揚げのそぼろあん	シーザーサラダ	
エネルギー	青菜の香味和え		コーンサラダ	ブロッコリーの和え物	グレープゼリー	
	オニオンリング		漬物	れんこんの煮物	かにかま卵ロール	
	827kcal	713 kcal	857 kcal	712 kcal	920 kcal	
	(P)23.3 (F)22.4 塩分3.8	(P)24.3 (F)18.1 塩分1.2	(P)28.2 (F)28.1 塩分2.8	(P)31.4 (F)15.5 塩分2.5	(P)32.0 (F)37.1 塩分2.0	

	12月10日 (月)	12月11日 (火)	12月12日 (水)	12月13日 (木)	12月14日 (金)	12月15日 (土)
主食	ごはん	<b>シェフのおまかせ</b> <b>ランチBOX</b> <b>メニューは当日のお楽しみ</b>	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
主菜	豚肉ときのこの塩炒め		ヤンニョムチキン	酢豚	鶏からのりタルタル丼	豚肉と厚揚げの オイスターソース炒め
ご飯付き 500円	ポテトもち		ビーフン炒め	ポテトとウインナーの ソテー	花野菜のサラダ	春巻
エネルギー	青菜としらすのお浸し		きゅうりの ピリ辛ラー油和え	切干大根の青じそ和え	漬物	キャベツとわかめの ポン酢和え
	南瓜の煮物		イカリングフライ	いんげんとしめじの おひたし	厚焼卵	もやしとハムのナムル
	726kcal	929 kcal	877 kcal	859 kcal	966 kcal	779 kcal
	(P)25.1 (F)17.8 塩分2.7	(P)32.9 (F)26.6 塩分4.1	(P)28.8 (F)29.8 塩分2.7	(P)29.7 (F)26.2 塩分4.8	(P)33.1 (F)38.7 塩分2.9	(P)27.8 (F)27.6 塩分2.8

	12月17日 (火)	12月18日 (火)	12月19日 (水)	12月20日 (木)	12月21日 (金)	
主食	ごはん	<b>シェフのおまかせ</b> <b>ランチBOX</b> <b>メニューは当日のお楽しみ</b>	ごはん	ごはん	<b>第2学期 終業式</b>	
主菜	チキンカツ ほきのカレー竜田揚げ		鶏肉の山賊焼き	ハンバーグ ロコモコ風		
ご飯付き 500円	れんこんのコロコロサラダ		金平ごぼう	かぼちゃとチーズのサラダ		
エネルギー	青菜のお浸し		いんげんの胡麻和え	ミニチョコロールケーキ		
	人参のマリネ		コロケ	ピーマンとエリンギの ソテー		
	819 kcal	838 kcal	835kcal	836kcal		
	(P)27.9 (F)30.1 塩分2.9	(P)31.9 (F)25.1 塩分3.9	(P)25.2 (F)26.3 塩分3.0	(P)24.8 (F)28.2 塩分3.0		



\*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。

EATLAND

## 食事の前に手洗いをしっかり行い 風邪・インフルエンザを予防しよう!



濡らした手に  
石けんをとって



手の甲を洗う



指の間もよく洗う



手首もよく洗う



よく泡立てて



手のひらと  
指の先もよく洗う



親指を握みながら  
ゴシゴシ洗う



水でよく洗い流す



清潔なハンカチか  
タオルでよく拭く