

	月曜日 3月10日	火曜日 3月11日	水曜日 3月12日	木曜日 3月13日	金曜日 3月14日	土曜日 3月15日																																															
<b>Aセット</b> ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 <b>¥660</b>	照焼チキン	ヒレカツ おろしポン酢	鯖の塩焼き	ピリ辛 もやしラーメン	油淋鶏	キーマカレー (温泉卵のせ)																																															
	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>713</td><td>33.7</td><td>18.3</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	713	33.7	18.3	3.5	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>777</td><td>39.9</td><td>20.5</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	777	39.9	20.5	3.3	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>760</td><td>29.1</td><td>31.1</td><td>2.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	760	29.1	31.1	2.9	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>824</td><td>27.6</td><td>40.6</td><td>8.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	824	27.6	40.6	8.0	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>862</td><td>32.8</td><td>35.2</td><td>2.7</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	862	32.8	35.2	2.7	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>783</td><td>28.5</td><td>26.6</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	783	28.5	26.6
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
713	33.7	18.3	3.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
777	39.9	20.5	3.3																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
760	29.1	31.1	2.9																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
824	27.6	40.6	8.0																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
862	32.8	35.2	2.7																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
783	28.5	26.6	3.0																																																		
<b>ヘルシーセット</b> ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 <b>¥660</b>	赤魚の葱味噌焼き	きしめん	回鍋肉	鶏肉と根菜の 胡麻煮	カレイのバジル パン粉焼き	焼き鰯と野菜の 南蛮酢																																															
	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>556</td><td>27.5</td><td>13.9</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	556	27.5	13.9	3.4	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>569</td><td>29.9</td><td>8.7</td><td>6.8</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	569	29.9	8.7	6.8	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>575</td><td>28.0</td><td>16.8</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	575	28.0	16.8	3.5	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>583</td><td>25.1</td><td>17.2</td><td>2.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	583	25.1	17.2	2.9	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>530</td><td>25.8</td><td>11.7</td><td>2.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	530	25.8	11.7	2.4	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>526</td><td>25.8</td><td>10.9</td><td>2.7</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	526	25.8	10.9
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
556	27.5	13.9	3.4																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
569	29.9	8.7	6.8																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
575	28.0	16.8	3.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
583	25.1	17.2	2.9																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
530	25.8	11.7	2.4																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
526	25.8	10.9	2.7																																																		
<b>カレーセット</b> サラダ付、ランチタイムは 汁物又はコーヒー付 <b>¥520</b>	ポークカレー																																																				
	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>594</td><td>12.1</td><td>12.3</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	594	12.1	12.3	3.4																																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
594	12.1	12.3	3.4																																																		
<b>週替わり麺</b> ご飯又はコーヒー付 (ランチタイムのみ) <b>¥500</b>	週替わり 醤油ラーメン		定番 カレーうどん																																																		
	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>383</td><td>15.4</td><td>6.3</td><td>7.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	383	15.4	6.3	7.2			<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>551</td><td>14.3</td><td>13.1</td><td>5.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	551	14.3	13.1	5.1																																	
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
383	15.4	6.3	7.2																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
551	14.3	13.1	5.1																																																		
<b>和 麺</b> ご飯又はコーヒー付 (ランチタイムのみ) <b>¥440</b>	山菜うどん・そば		きつねうどん・そば		たぬきうどん・そば																																																
		<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>393</td><td>12</td><td>1.9</td><td>7.7</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	393	12	1.9	7.7	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>494</td><td>14.8</td><td>7.6</td><td>7.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	494	14.8	7.6	7.5	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>490</td><td>15.1</td><td>9.8</td><td>7.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	490	15.1	9.8	7.0																									
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																	
393	12	1.9	7.7																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
494	14.8	7.6	7.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
490	15.1	9.8	7.0																																																		
<table border="1"> <tr><th>うどん</th><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><th>そば</th><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	うどん				そば				<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>346</td><td>13.9</td><td>1.9</td><td>7.7</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	346	13.9	1.9	7.7	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>447</td><td>16.7</td><td>7.6</td><td>7.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	447	16.7	7.6	7.5	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>443</td><td>17</td><td>9.8</td><td>7.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	443	17	9.8	7.0																		
うどん																																																					
そば																																																					
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
346	13.9	1.9	7.7																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
447	16.7	7.6	7.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
443	17	9.8	7.0																																																		

※ご飯：並盛り200g [ 336kcal・5.0g・0.6g・0.0g ] 小盛り150g [ 252kcal・3.8g・0.5g・0.0g ] 味噌汁 [ 33kcal・2.4g・0.6g・1.2g ]

※セットの栄養価はメイン+ご飯+汁物+小鉢 で算出しています。

(ご飯量は、Aセットは並盛り200g、ヘルシーセットは小盛り150gで算出)

※仕入れの都合によりメニューを変更することがございます。予めご了承ください。

**ランチ営業時間** 11:00~14:00  
日祝および年末年始は休業

三鷹産の食材を  
使用しています



9:00-10:50 週替わりモーニング ¥460	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ミートオムレツ&amp;ハム</li> <li>・ チーズオムレツ&amp;ベーコン</li> <li>・ 目玉焼き&amp;ソーセージ</li> </ul>	+ ご飯またはパン コーヒー付き

ヘルシーセットは1日に必要な野菜の1/3量(120g)を摂取できます。エネルギーを抑えるには ご飯小盛りがおススメです。  
 ※なぜ野菜は1日350gなの?  
 国民栄養調査のデータをもとにどれだけ食べればカルシウム・カリウム・ビタミンC・食物繊維等の栄養素を十分に確保できるか解析を行った結果、350gという数字が出されたことから目標の指標になっています。