

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																																															
	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日																																															
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660	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																																																		
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660	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																																																		
カレーセット サラダ付、ランチタイムは 汁物又はコーヒー付 ¥520	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																																																		
週替わり麺 ご飯又はコーヒー付 (ランチタイムのみ) ¥500	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																																																		
和 麺 ご飯又はコーヒー付 (ランチタイムのみ) ¥440	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>うどん</th><td>346</td><td>13.9</td><td>1.9</td><td>7.7</td></tr> <tr><th>そば</th><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	うどん	346	13.9	1.9	7.7	そば					<table border="1"> <tr><th>うどん</th><td>447</td><td>16.7</td><td>7.6</td><td>7.5</td></tr> <tr><th>そば</th><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	うどん	447	16.7	7.6	7.5	そば					<table border="1"> <tr><th>うどん</th><td>443</td><td>17</td><td>9.8</td><td>7.0</td></tr> <tr><th>そば</th><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	うどん	443	17	9.8	7.0	そば																
うどん																																																					
そば																																																					
うどん	346	13.9	1.9	7.7																																																	
そば																																																					
うどん	447	16.7	7.6	7.5																																																	
そば																																																					
うどん	443	17	9.8	7.0																																																	
そば																																																					

※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



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 ご飯小盛りがおすすめです。

※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。

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