

| | 月曜日 3月17日 | 火曜日 3月18日 | 水曜日 3月19日 | 木曜日 3月20日 | 金曜日 3月21日 | 土曜日 3月22日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---------------|--------------|--------------|------------------|------|------|------|--|---|-------|---|-------|-------|------|------|------|--|---|-------|-------|----|-----|------|------|------|-----|---|-------|-------|----|----|-----|------|------|-----|---|-------|-------|----|----|-----|------|------|
| Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660 | チーズメンチカツ & カニクリームコロッケ | 鯖のカレー ムニエル | チキン南蛮 | 春分の日 | 麻婆ラーメン | チキングリル ビネグレットソース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <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>833</td><td>21.8</td><td>30.4</td><td>3.3</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | | 脂質 | 塩分 | 833 | 21.8 | 30.4 | 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>837</td><td>28.8</td><td>37.9</td><td>2.2</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 837 | 28.8 | 37.9 | 2.2 | <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>866</td><td>36.6</td><td>28.9</td><td>3.2</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 866 | 36.6 | 28.9 | 3.2 | <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>768</td><td>31.6</td><td>31.2</td><td>8.9</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 768 | 31.6 | 31.2 | 8.9 | <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>812</td><td>30.8</td><td>31.4</td><td>2.7</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 812 | 30.8 | 31.4 |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 833 | 21.8 | 30.4 | 3.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 837 | 28.8 | 37.9 | 2.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 866 | 36.6 | 28.9 | 3.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 768 | 31.6 | 31.2 | 8.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 812 | 30.8 | 31.4 | 2.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660 | 野菜たっぷり 七穀うどん | 親子丼 | あじのみりん醤油 漬け焼き | 春分の日 | 白身魚の ネギソースがけ | さわらの 柚庵焼き | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <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>558</td><td>33.6</td><td>16.0</td><td>5.6</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | | 脂質 | 塩分 | 558 | 33.6 | 16.0 | 5.6 | <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>578</td><td>28.2</td><td>17.8</td><td>2.6</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 578 | 28.2 | 17.8 | 2.6 | <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>553</td><td>28.3</td><td>15.1</td><td>2.4</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 553 | 28.3 | 15.1 | 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>588</td><td>27.9</td><td>17.4</td><td>3.2</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 588 | 27.9 | 17.4 | 3.2 | <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>590</td><td>26.4</td><td>11.6</td><td>3.2</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 590 | 26.4 | 11.6 |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 558 | 33.6 | 16.0 | 5.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 578 | 28.2 | 17.8 | 2.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 553 | 28.3 | 15.1 | 2.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 588 | 27.9 | 17.4 | 3.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 590 | 26.4 | 11.6 | 3.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 味噌ラーメン | | | 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>492</td><td>19.9</td><td>12.1</td><td>6.5</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 492 | 19.9 | 12.1 | 6.5 | | | | <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>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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 492 | 19.9 | 12.1 | 6.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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>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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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



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。

| | |
|--|------------------------|
| 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 |