

	月曜日 2月17日	火曜日 2月18日	水曜日 2月19日	木曜日 2月20日	金曜日 2月21日	土曜日 2月22日																																															
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660	エビカツ	スーラータン麺	牛焼肉丼	照り玉ハンバーグ	鯖の味噌煮	チキンフリッター タルタル添え																																															
	<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>763</td><td>28.0</td><td>19.0</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	763	28.0	19.0	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>783</td><td>30.8</td><td>31.2</td><td>7.3</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	783	30.8	31.2	7.3	<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>771</td><td>22.5</td><td>31.4</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	771	22.5	31.4	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>791</td><td>30.3</td><td>25.4</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	791	30.3	25.4	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>797</td><td>28.9</td><td>28.5</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	797	28.9	28.5	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>737</td><td>32.5</td><td>19.8</td><td>2.8</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	737	32.5	19.8
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
763	28.0	19.0	3.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
783	30.8	31.2	7.3																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
771	22.5	31.4	3.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
791	30.3	25.4	3.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
797	28.9	28.5	3.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
737	32.5	19.8	2.8																																																		
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660	豚ヒレのソテー わさびソース	鶏肉のみぞれあん	かれのい ゴマ醤油揚げ	鱈と彩り野菜の 焼き浸し	ちゃんぽん麺	鮭のムニエル バター醤油																																															
	<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>34.3</td><td>8.9</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	558	34.3	8.9	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>563</td><td>26.6</td><td>14.0</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	563	26.6	14.0	3.1	<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>554</td><td>25.8</td><td>15.0</td><td>2.7</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	554	25.8	15.0	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>558</td><td>26.0</td><td>13.6</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	558	26.0	13.6	3.0	<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>558</td><td>22.3</td><td>11.7</td><td>9.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	558	22.3	11.7	9.1	<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>584</td><td>27.1</td><td>16.6</td><td>2.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	584	27.1	16.6
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
558	34.3	8.9	3.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
563	26.6	14.0	3.1																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
554	25.8	15.0	2.7																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
558	26.0	13.6	3.0																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
558	22.3	11.7	9.1																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
584	27.1	16.6	2.1																																																		
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																																																		
<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"> ・ 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

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。