

	月曜日 2月24日	火曜日 2月25日	水曜日 2月26日	木曜日 2月27日	金曜日 2月28日	土曜日 3月1日																																						
<b>Aセット</b> ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 <b>¥660</b>	天皇誕生日 振替休日	三色丼	ミートソース スパゲティ	豚肉と茄子の 味噌炒め	ささみチーズカツ	麻婆豆腐																																						
		<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>738</td><td>34.9</td><td>22.4</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	738	34.9	22.4	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>707</td><td>28.5</td><td>22.5</td><td>5.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	707	28.5	22.5	5.2	<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>726</td><td>27.0</td><td>24.1</td><td>3.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	726	27.0	24.1	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>752</td><td>25.7</td><td>21.3</td><td>2.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	752	25.7	21.3	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>793</td><td>33.5</td><td>28.6</td><td>2.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	793	33.5
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
738	34.9	22.4	3.4																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
707	28.5	22.5	5.2																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
726	27.0	24.1	3.2																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
752	25.7	21.3	2.9																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
793	33.5	28.6	2.9																																									
<b>ヘルシーセット</b> ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 <b>¥660</b>	天皇誕生日 振替休日	赤魚の 粕漬け焼き	ほっけの 一夜干し	けんちんうどん	ブリの照り焼き	白身魚の 明太マヨ焼き																																						
		<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>594</td><td>28.7</td><td>16.8</td><td>2.7</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	594	28.7	16.8	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>578</td><td>33.3</td><td>19.0</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	578	33.3	19.0	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>598</td><td>21.8</td><td>13.7</td><td>7.6</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	598	21.8	13.7	7.6	<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>592</td><td>26.9</td><td>17.6</td><td>2.7</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	592	26.9	17.6	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>592</td><td>24.6</td><td>19.3</td><td>2.8</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	592	24.6
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
594	28.7	16.8	2.7																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
578	33.3	19.0	3.3																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
598	21.8	13.7	7.6																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
592	26.9	17.6	2.7																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
592	24.6	19.3	2.8																																									
<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></tr> <tr><th>そば</th><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。