

| | 月曜日 3月3日 | 火曜日 3月4日 | 水曜日 3月5日 | 木曜日 3月6日 | 金曜日 3月7日 | 土曜日 3月8日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|-----------------|--------------------|-------------|------------------|------|------|--|---|--|-------|---|-------|-------|------|------|--|---|--|-------|-------|-----|------|------|------|--|---|-------|-------|----|-----|-----|------|------|-----|---|-------|-------|----|----|-----|------|------|-----|---|-------|-------|----|----|-----|------|------|
| Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660 | ソースカツ丼 | チーズハンバーグ | 豚肉の生姜焼 | 鶏天 | 坦々うどん | 鯖の中華風 香味揚げ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <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>761</td><td>21.8</td><td>21.8</td><td>3.5</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 761 | 21.8 | 21.8 | 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>763</td><td>28.2</td><td>22.4</td><td>3.5</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 763 | 28.2 | 22.4 | 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>824</td><td>34.8</td><td>29.5</td><td>3.2</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 824 | 34.8 | 29.5 | 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>807</td><td>38.1</td><td>24.1</td><td>2.9</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 807 | 38.1 | 24.1 | 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>758</td><td>26.6</td><td>25.9</td><td>7.2</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 758 | 26.6 | 25.9 | 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>833</td><td>25.6</td><td>36.0</td><td>3.4</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 833 | 25.6 | 36.0 |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 761 | 21.8 | 21.8 | 3.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 763 | 28.2 | 22.4 | 3.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 824 | 34.8 | 29.5 | 3.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 807 | 38.1 | 24.1 | 2.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 758 | 26.6 | 25.9 | 7.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 833 | 25.6 | 36.0 | 3.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660 | 鶏南蛮そば | 白身魚のカレーリッタ ヨーグルトがけ | かれいと野菜の おろし煮 | 豚しゃぶと 蒸し野菜の胡麻だれ | 銀鮭の塩焼 | チキングリル 野菜リネ添え | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <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>567</td><td>27.3</td><td>12.8</td><td>8.3</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 567 | 27.3 | 12.8 | 8.3 | <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>597</td><td>25.9</td><td>17.7</td><td>2.7</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 597 | 25.9 | 17.7 | 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>567</td><td>25.4</td><td>12.2</td><td>3.1</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 567 | 25.4 | 12.2 | 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>561</td><td>25.0</td><td>19.4</td><td>2.2</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 561 | 25.0 | 19.4 | 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>540</td><td>24.7</td><td>11.7</td><td>2.9</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 540 | 24.7 | 11.7 | 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>561</td><td>34.2</td><td>13.0</td><td>3.4</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 561 | 34.2 | 13.0 |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 567 | 27.3 | 12.8 | 8.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 597 | 25.9 | 17.7 | 2.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 567 | 25.4 | 12.2 | 3.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 561 | 25.0 | 19.4 | 2.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 540 | 24.7 | 11.7 | 2.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 561 | 34.2 | 13.0 | 3.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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。