

LEOC WEEKLY MENU

お支払いは現金のみ

	月曜日 2月9日	火曜日 2月10日	水曜日 2月11日	木曜日 2月12日	金曜日 2月13日	土曜日 2月14日
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	アジフライ & チーズメンチカツ	麻辣湯ラーメン		油淋鶏	鯖の塩焼き	豚肉とピーマンの 細切炒め
	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 777 25.8 23.2 3.5	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 734 26.3 27.4 7.0		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 891 32.1 38.6 2.9	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 759 28.6 30.8 3.0	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 715 34.6 18.4 3.5
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	鶏肉ときのこの クリーム煮	赤魚の葱味噌焼き		カレイの 香草パン粉焼き	鴨南蛮そば	さわらの柚庵焼き
	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 581 31.7 15.3 3.5	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 553 26.8 13.5 3.1		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 574 24.8 17.5 3.5	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 572 24.6 8.4 8.6	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 595 26.2 14.9 2.9
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		
	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		
	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 379 15.3 6.0 7.0		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	
	うどん	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	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 346 13.9 1.9 7.7		447 16.7 7.6 7.5	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



9:30~10:50 週替わりモーニング ¥309		
・ 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。エネルギーを控えるにはご飯小盛りがおススメです。
※なぜ野菜は1日 350 g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、350 g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。