

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日													
	2月9日				2月10日				2月11日				2月12日				2月13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				<div>建国記念の日</div>				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	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分					エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分										
	777	25.8	23.2	3.5	734	26.3	27.4	7.0					891	32.1	38.6	2.9	759	28.6	30.8	3.0	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分					エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分										
	581	31.7	15.3	3.5	553	26.8	13.5	3.1					574	24.8	17.5	3.5	572	24.6	8.4	8.6	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	<div>週替わり</div> 醤油ラーメン <div>定 番</div> カレーうどん																																	
																					エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分						
																					379	15.3	6.0	7.0	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	そば	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
																							393	12	1.9	7.7	494	14.8	7.6	7.5	490	15.1	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。

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

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。