

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日			
	2月16日				2月17日				2月18日				2月19日				2月20日				2月21日			
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	ハンバーグ きのこデミグラスソース				チキン南蛮				キーマカレー (温泉卵のせ)				木須肉 (ムースーロー)				ほうとう風 うどん				白身フライ＆ 明太チーズコロッケ			
	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	786	27.6	20.9	3.4	940	33.5	38.2	3.0	799	28.5	26.6	3.4	753	30.1	26.7	3.5	749	27.6	21.0	4.2	760	20.7	21.2	3.5
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	野菜たっぷり タンメン				アジの蒲焼				白身魚の ネギソースがけ				さわらの西京焼き				回鍋肉				親子丼			
	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	569	26.7	15.5	8.4	561	30.0	11.5	3.1	551	25.6	13.8	3.0	589	26.4	16.6	3.2	583	28.8	16.6	3.4	593	28.1	18.6	3.2
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																							

※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 ¥460	
・ 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。