

LEOC WEEKLY MENU

お支払いは現金のみ

	月曜日 2月16日	火曜日 2月17日	水曜日 2月18日	木曜日 2月19日	金曜日 2月20日	土曜日 2月21日
<b>Aセット</b> ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 <b>¥ 660</b>	ハンバーグ きのこデミグラソース	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
<b>ヘルシーセット</b> ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 <b>¥ 660</b>	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
<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					
	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	味噌ラーメン	定番	カレーうどん		
	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	489 19.7 11.9 6.5	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			
	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
	うどん	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。

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。