

	月曜日 3月2日	火曜日 3月3日	水曜日 3月4日	木曜日 3月5日	金曜日 3月6日	土曜日 3月7日																																															
<b>Aセット</b> ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 <b>¥660</b>	ハヤシライス	豚肉と茄子の 麻婆炒め	揚げ出し豆腐の ピリ辛肉味噌がけ	四川風坦々麺	チーズ ヤンニョムチキン	鯖のネギ醤油焼																																															
	<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>782</td><td>23.8</td><td>31.1</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	782	23.8	31.1	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>759</td><td>23.8</td><td>29.1</td><td>3.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	759	23.8	29.1	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>867</td><td>29.6</td><td>33.7</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	867	29.6	33.7	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>785</td><td>30.3</td><td>34.3</td><td>7.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	785	30.3	34.3	7.1	<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>899</td><td>32.4</td><td>33.1</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	899	32.4	33.1	3.4	<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>771</td><td>28.5</td><td>28.1</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	771	28.5	28.1
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
782	23.8	31.1	3.1																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
759	23.8	29.1	3.2																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
867	29.6	33.7	3.1																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
785	30.3	34.3	7.1																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
899	32.4	33.1	3.4																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
771	28.5	28.1	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>	赤魚のムニエル レモンバターソース	けんちんうどん	アジの塩麹焼	白身魚の磯辺揚げ	温玉のせ照り焼き 豆腐ハンバーグ	チキンソテー きのこクリームソース																																															
	<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>569</td><td>24.1</td><td>14.6</td><td>2.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	569	24.1	14.6	2.5	<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>591</td><td>23.5</td><td>11.8</td><td>6.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	591	23.5	11.8	6.4	<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>574</td><td>28.2</td><td>13.8</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	574	28.2	13.8	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>594</td><td>25.9</td><td>12.4</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	594	25.9	12.4	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>592</td><td>25.1</td><td>18.0</td><td>3.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	592	25.1	18.0	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>591</td><td>32.7</td><td>8.6</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	591	32.7	8.6
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
569	24.1	14.6	2.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
591	23.5	11.8	6.4																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
574	28.2	13.8	3.1																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
594	25.9	12.4	3.1																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
592	25.1	18.0	3.2																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
591	32.7	8.6	3.5																																																		
<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																																																				
	<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																																																		
<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																																																		
	<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>489</td><td>19.7</td><td>11.9</td><td>6.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	489	19.7	11.9	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																																																		
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																																																
		<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。

<b>ランチ営業時間</b>	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



<b>9:30-10:50 週替わりモーニング ¥460</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ミートオムレツ&amp;ハム</li> <li>・ チーズオムレツ&amp;ベーコン</li> <li>・ 目玉焼き&amp;ソーセージ</li> </ul>	+ 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。