

	月曜日 3月9日	火曜日 3月10日	水曜日 3月11日	木曜日 3月12日	金曜日 3月13日	土曜日 3月14日																																															
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660	鯖の葱味噌焼き	鶏天	豚肉の生姜焼	サーモンフライ& かクリームコロッケ	ミートソース スパゲティ	三色丼																																															
	<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>737</td><td>25.7</td><td>19.7</td><td>3.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	737	25.7	19.7	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>839</td><td>39.0</td><td>25.3</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	839	39.0	25.3	3.3	<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>809</td><td>31.0</td><td>30.1</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	809	31.0	30.1	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>841</td><td>25.9</td><td>29.4</td><td>2.7</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	841	25.9	29.4	2.7	<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>735</td><td>29.3</td><td>24.4</td><td>5.3</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	735	29.3	24.4	5.3	<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>760</td><td>33.9</td><td>26.5</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	760	33.9	26.5
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
737	25.7	19.7	3.2																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
839	39.0	25.3	3.3																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
809	31.0	30.1	3.4																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
841	25.9	29.4	2.7																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
735	29.3	24.4	5.3																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
760	33.9	26.5	3.4																																																		
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660	肉ごぼううどん	さわらの 醤油麹焼き	ぶりの照り焼き	鶏肉のきのこ バター醤油ソース	カレイのコーン ポテト焼き	焼き鰯と野菜の 南蛮酢																																															
	<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>586</td><td>27.3</td><td>9.7</td><td>8.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	586	27.3	9.7	8.2	<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>567</td><td>25.9</td><td>10.3</td><td>2.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	567	25.9	10.3	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>553</td><td>26.2</td><td>16.5</td><td>2.6</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	553	26.2	16.5	2.6	<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>587</td><td>32.7</td><td>15.1</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	587	32.7	15.1	3.3	<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>570</td><td>24.1</td><td>15.2</td><td>2.6</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	570	24.1	15.2	2.6	<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>586</td><td>28.7</td><td>15.5</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	586	28.7	15.5
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
586	27.3	9.7	8.2																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
567	25.9	10.3	2.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
553	26.2	16.5	2.6																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
587	32.7	15.1	3.3																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
570	24.1	15.2	2.6																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
586	28.7	15.5	3.1																																																		
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																																																				
	<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																																																		
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																																																
	<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>379</td><td>15.3</td><td>6.0</td><td>7.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	379	15.3	6.0	7.0			<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																																																		
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																																																
		<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>うどん</th><td>346</td><td>13.9</td><td>1.9</td><td>7.7</td></tr> <tr><th>そば</th><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	うどん	346	13.9	1.9	7.7	そば					<table border="1"> <tr><th>うどん</th><td>447</td><td>16.7</td><td>7.6</td><td>7.5</td></tr> <tr><th>そば</th><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	うどん	447	16.7	7.6	7.5	そば					<table border="1"> <tr><th>うどん</th><td>443</td><td>17</td><td>9.8</td><td>7.0</td></tr> <tr><th>そば</th><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	うどん	443	17	9.8	7.0	そば																
うどん																																																					
そば																																																					
うどん	346	13.9	1.9	7.7																																																	
そば																																																					
うどん	447	16.7	7.6	7.5																																																	
そば																																																					
うどん	443	17	9.8	7.0																																																	
そば																																																					

※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 ¥460	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。