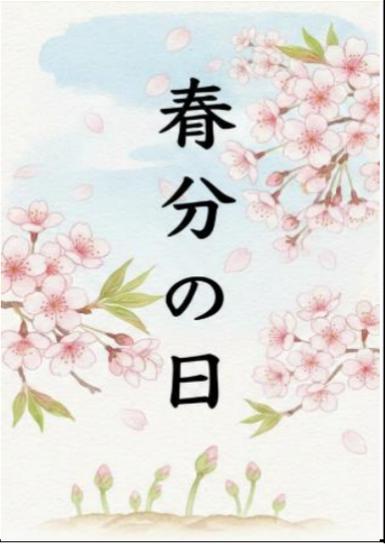
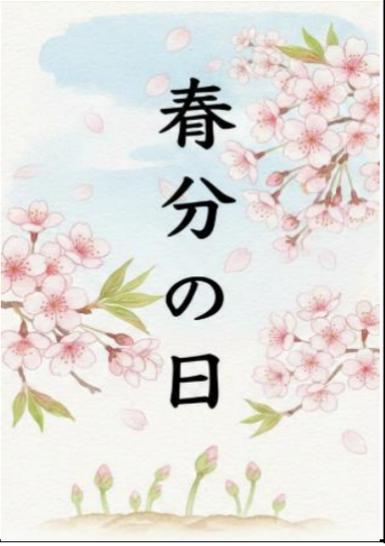


	月曜日 3月16日	火曜日 3月17日	水曜日 3月18日	木曜日 3月19日	金曜日 3月20日	土曜日 3月21日																																						
<b>Aセット</b> ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 <b>¥660</b>	デミ味噌煮込み ハンバーグ	ほうとう風 うどん	麻婆豆腐	バラ焼き丼 (青森県)		鯖の中華風 香味揚げ																																						
	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>742</td><td>24.4</td><td>21.5</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質		塩分	742	24.4	21.5	3.5	<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>757</td><td>28.0</td><td>20.7</td><td>4.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	757	28.0	20.7	4.9	<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>792</td><td>30.8</td><td>31.9</td><td>2.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	792	30.8	31.9	2.9	<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>862</td><td>25.5</td><td>40.3</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	862	25.5	40.3	3.5	<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>843</td><td>24.3</td><td>37.8</td><td>2.8</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	843	24.3
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
742	24.4	21.5	3.5																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
757	28.0	20.7	4.9																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
792	30.8	31.9	2.9																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
862	25.5	40.3	3.5																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
843	24.3	37.8	2.8																																									
<b>ヘルシーセット</b> ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 <b>¥660</b>	ちゃんぽん麺	白身魚のカレーリッタ ヨーグルトがけ	グリル鱈と 彩り野菜のフリース	さわらの 柚庵焼き		チキンソテー 温野菜添え																																						
	<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>568</td><td>23.8</td><td>13.1</td><td>8.3</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質		塩分	568	23.8	13.1	8.3	<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>593</td><td>24.9</td><td>17.7</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	593	24.9	17.7	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>568</td><td>24.1</td><td>16.4</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	568	24.1	16.4	3.0	<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>565</td><td>28.8</td><td>16.6</td><td>2.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	565	28.8	16.6	2.9	<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>29.0</td><td>14.3</td><td>2.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	553	29.0
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
568	23.8	13.1	8.3																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
593	24.9	17.7	3.4																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
568	24.1	16.4	3.0																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
565	28.8	16.6	2.9																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																									
553	29.0	14.3	2.9																																									
<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>	<b>ポークカレー</b>																																											
<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>	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">週替わり</span>	味噌ラーメン	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">定番</span>	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>うどん</th><td>393</td><td>12</td><td>1.9</td><td>7.7</td></tr> <tr><th>そば</th><td>346</td><td>13.9</td><td>1.9</td><td>7.7</td></tr> </table>	うどん	393	12	1.9	7.7	そば	346	13.9	1.9	7.7	<table border="1"> <tr><th>うどん</th><td>494</td><td>14.8</td><td>7.6</td><td>7.5</td></tr> <tr><th>そば</th><td>447</td><td>16.7</td><td>7.6</td><td>7.5</td></tr> </table>	うどん	494	14.8	7.6	7.5	そば	447	16.7	7.6	7.5	<table border="1"> <tr><th>うどん</th><td>490</td><td>15.1</td><td>9.8</td><td>7.0</td></tr> <tr><th>そば</th><td>443</td><td>17</td><td>9.8</td><td>7.0</td></tr> </table>	うどん	490	15.1	9.8	7.0	そば	443	17	9.8	7.0			
うどん																																												
そば																																												
うどん	393	12	1.9	7.7																																								
そば	346	13.9	1.9	7.7																																								
うどん	494	14.8	7.6	7.5																																								
そば	447	16.7	7.6	7.5																																								
うどん	490	15.1	9.8	7.0																																								
そば	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。

**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**

- ・ 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。