

	月曜日 3月30日	火曜日 3月31日	水曜日 4月1日	木曜日 4月2日	金曜日 4月3日	土曜日 4月4日																																															
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660	チキン南蛮	ハンバーグ きのこデミグラスソース	白身フライ&明太 チーズコロケ	麻婆ラーメン	ヒレカツ	豚肉とピーマン の細切炒め																																															
	<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>940</td><td>33.5</td><td>38.2</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	940	33.5	38.2	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>798</td><td>27.6</td><td>20.6</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	798	27.6	20.6	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>744</td><td>19.5</td><td>19.0</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	744	19.5	19.0	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>782</td><td>32.6</td><td>32.3</td><td>8.3</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	782	32.6	32.3	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>790</td><td>25.5</td><td>24.3</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	790	25.5	24.3	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>778</td><td>34.5</td><td>24.9</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	778	34.5	24.9
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
940	33.5	38.2	3.0																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
798	27.6	20.6	3.4																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
744	19.5	19.0	3.3																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
782	32.6	32.3	8.3																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
790	25.5	24.3	3.3																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
778	34.5	24.9	3.5																																																		
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660	アジの蒲焼	きしめん	回鍋肉	カレイの 香草パン粉焼き	赤魚の葱味噌焼き	白身魚の 彩り野菜仕立て																																															
	<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>561</td><td>30.0</td><td>11.5</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	561	30.0	11.5	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>560</td><td>29.0</td><td>7.2</td><td>7.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	560	29.0	7.2	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>578</td><td>28.5</td><td>15.7</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	578	28.5	15.7	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>553</td><td>25.8</td><td>14.9</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	553	25.8	14.9	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>575</td><td>26.3</td><td>16.9</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	575	26.3	16.9	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>550</td><td>24.4</td><td>16.2</td><td>2.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	550	24.4	16.2
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
561	30.0	11.5	3.1																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
560	29.0	7.2	7.1																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
578	28.5	15.7	3.4																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
553	25.8	14.9	3.3																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
575	26.3	16.9	3.0																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
550	24.4	16.2	2.9																																																		
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 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																																																		
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。