

	月曜日 4月20日	火曜日 4月21日	水曜日 4月22日	木曜日 4月23日	金曜日 4月24日	土曜日 4月25日																																															
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660	ミートソース スパゲティ	鯖の竜田 照りだれ丼	サーモンフライ& カニクリームコロッケ	豚肉の生姜焼	鯖の葱味噌焼き	鶏天																																															
	<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>720</td><td>28.0</td><td>20.4</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	720	28.0	20.4	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>828</td><td>25.7</td><td>28.6</td><td>2.3</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	828	25.7	28.6	2.3	<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>770</td><td>30.2</td><td>26.7</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	770	30.2	26.7	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>809</td><td>30.3</td><td>33.0</td><td>3.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	809	30.3	33.0	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>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
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																																																		
720	28.0	20.4	3.4																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
828	25.7	28.6	2.3																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
770	30.2	26.7	3.4																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
809	30.3	33.0	3.2																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
839	39.0	25.3	3.3																																																		
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660	カレイのコーン ポテト焼き	鶏むね肉の 胡麻だれ	鶏肉のきのこ バター醤油ソース	鯖の南蛮漬け	かき揚げそば	さわらの 醤油麹焼き																																															
	<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>565</td><td>36.3</td><td>13.0</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	565	36.3	13.0	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>576</td><td>31.9</td><td>17.6</td><td>2.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	576	31.9	17.6	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>565</td><td>23.8</td><td>15.0</td><td>2.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	565	23.8	15.0	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>560</td><td>21.5</td><td>12.9</td><td>8.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	560	21.5	12.9	8.1	<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>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
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																																																		
565	36.3	13.0	3.3																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
576	31.9	17.6	2.9																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
565	23.8	15.0	2.9																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
560	21.5	12.9	8.1																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
567	25.9	10.3	2.5																																																		
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></tr> <tr><td></td></tr> <tr><th>そば</th></tr> <tr><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。

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。