


	月曜日 4月27日	火曜日 4月28日	水曜日 4月29日	木曜日 4月30日	金曜日 5月1日	土曜日 5月2日																																							
<b>Aセット</b> ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 <b>¥660</b>	ソースカツ丼	デミ味噌煮込み ハンバーグ	 昭和の日	鯖の中華風 香味揚げ	肉うどん ごぼうチップ添え	麻婆豆腐																																							
	<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>777</td><td>20.8</td><td>26.5</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー		たんぱく質	脂質	塩分	777	20.8	26.5	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>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>844</td><td>24.5</td><td>37.7</td><td>2.8</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	844	24.5	37.7	2.8	<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>24.7</td><td>34.0</td><td>7.8</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	841	24.7	34.0	7.8	<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>29.8</td><td>25.9</td><td>2.7</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	735	29.8	25.9
エネルギー	たんぱく質	脂質		塩分																																									
777	20.8	26.5		3.5																																									
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																																										
844	24.5	37.7	2.8																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																										
841	24.7	34.0	7.8																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																										
735	29.8	25.9	2.7																																										
<b>ヘルシーセット</b> ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 <b>¥660</b>	グリル鱈と 彩り野菜のフリース	ちゃんぽん麺	チキンソテー 春野菜添え	白身魚のカレーリッツ ヨーグルトがけ	さわらの 柚庵焼き																																								
	<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>559</td><td>24.0</td><td>15.5</td><td>2.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	559	24.0	15.5	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>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>570</td><td>29.1</td><td>14.2</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	570	29.1	14.2	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>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>577</td><td>28.7</td><td>17.4</td><td>3.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	577	28.7	17.4	3.2
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																										
559	24.0	15.5	2.9																																										
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																																										
570	29.1	14.2	3.0																																										
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																																										
577	28.7	17.4	3.2																																										
<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。