

	月曜日 5月4日	火曜日 5月5日	水曜日 5月6日	木曜日 5月7日	金曜日 5月8日	土曜日 5月9日							
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660				油淋鶏	鯖の塩焼き	木須肉 (ムースロー)							
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660				かれいと 野菜のおろし煮	鶏南蛮そば	さわらの西京焼き							
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質
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												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分									
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									
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分					
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						
		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	うどん	393	12	1.9	7.7	494	14.8	7.6	7.5	490	15.1	9.8	7.0
	そば	346	13.9	1.9	7.7	447	16.7	7.6	7.5	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。