

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																																															
	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日																																															
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660	ハンバーグ きのこデミグラスソース	カツカレー	豚肉とピーマン の細切炒め	白身フライ& 明太チーズコロッケ	スーラータン麺	チキン南蛮																																															
	<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>793</td><td>28.6</td><td>21.2</td><td>3.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	793	28.6	21.2	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>828</td><td>22.7</td><td>25.8</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	828	22.7	25.8	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>779</td><td>34.6</td><td>25.1</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	779	34.6	25.1	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>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	742	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>747</td><td>30.8</td><td>27.9</td><td>7.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	747	30.8	27.9	7.2	<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>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
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
793	28.6	21.2	3.2																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
828	22.7	25.8	3.4																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
779	34.6	25.1	3.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
742	19.5	19.0	3.3																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
747	30.8	27.9	7.2																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
940	33.5	38.2	3.0																																																		
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660	冷やし中華 (醤油)	赤魚の葱味噌焼き	白身魚の 彩り野菜仕立て	回鍋肉	カレイの 香草パン粉焼き	アジの蒲焼																																															
	<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>26.1</td><td>12.5</td><td>5.6</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	567	26.1	12.5	5.6	<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>543</td><td>26.2</td><td>14.0</td><td>2.8</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	543	26.2	14.0	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>551</td><td>24.5</td><td>16.4</td><td>2.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	551	24.5	16.4	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>576</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	576	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>595</td><td>27.9</td><td>12.5</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	595	27.9	12.5	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>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
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
567	26.1	12.5	5.6																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
543	26.2	14.0	2.8																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
551	24.5	16.4	2.9																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
576	28.5	15.7	3.4																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
595	27.9	12.5	3.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
561	30.0	11.5	3.1																																																		
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>596</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	596	12.1	12.3	3.4																																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
596	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																																																		
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>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																										
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																																																		
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。