

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																																															
	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日																																															
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660	鯖のネギ醤油焼	チーズ ヤンニョムチキン	家常豆腐	茄子と豚バラの 味噌炒め	ジャージャー麺	ハヤシライス																																															
	<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>769</td><td>28.5</td><td>28.1</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	769	28.5	28.1	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>899</td><td>32.4</td><td>33.1</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	899	32.4	33.1	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>772</td><td>29.3</td><td>28.2</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	772	29.3	28.2	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>865</td><td>21.2</td><td>39.5</td><td>2.8</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	865	21.2	39.5	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>737</td><td>28.4</td><td>26.8</td><td>3.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	737	28.4	26.8	3.9	<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>816</td><td>25.8</td><td>34.2</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	816	25.8	34.2
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
769	28.5	28.1	3.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
899	32.4	33.1	3.3																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
772	29.3	28.2	3.0																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
865	21.2	39.5	2.8																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
737	28.4	26.8	3.9																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
816	25.8	34.2	3.0																																																		
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660	けんちんうどん	温玉のせ照り焼き 豆腐ハンバーグ	アジの塩麹焼	チキンソテー きのこクリームソース	白身魚の磯辺揚げ	赤魚のムニエル 和風青じそソース																																															
	<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>23.8</td><td>11.2</td><td>7.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	596	23.8	11.2	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>592</td><td>25.1</td><td>18.0</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	592	25.1	18.0	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>561</td><td>27.0</td><td>12.9</td><td>3.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	561	27.0	12.9	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>552</td><td>31.1</td><td>8.6</td><td>2.8</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	552	31.1	8.6	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>588</td><td>25.1</td><td>12.1</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	588	25.1	12.1	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>552</td><td>27.1</td><td>12.8</td><td>2.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	552	27.1	12.8
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
596	23.8	11.2	7.2																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
592	25.1	18.0	3.1																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
561	27.0	12.9	3.2																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
552	31.1	8.6	2.8																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
588	25.1	12.1	3.1																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
552	27.1	12.8	2.4																																																		
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																																																		
<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。