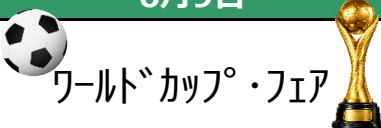


	月曜日 6月8日	火曜日 6月9日	水曜日 6月10日	木曜日 6月11日	金曜日 6月12日	土曜日 6月13日																																															
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660	豚汁うどん	 ワールドカップ・フェア メキシコ・ナショナル	鯖の中華風 香味揚げ	麻婆豆腐	豚肉の生姜焼	とんかつ (手作り)																																															
	<table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>750</td><td>28.3</td><td>21.1</td><td>7.3</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	750	28.3	21.1	7.3	<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>798</td><td>26.7</td><td>28.9</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	798	26.7	28.9	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>791</td><td>30.7</td><td>31.8</td><td>2.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	791	30.7	31.8	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>808</td><td>30.9</td><td>30.1</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	808	30.9	30.1	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>908</td><td>36.2</td><td>39.2</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	908	36.2	39.2
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
750	28.3	21.1	7.3																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
798	26.7	28.9	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																																																		
791	30.7	31.8	2.9																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
808	30.9	30.1	3.4																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
908	36.2	39.2	3.3																																																		
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660	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	チキンソテー 野菜添え	グリル鱈と彩り 野菜の刊リソース	胡麻だれ 冷やし中華	カレイの 明太マヨ焼き																																															
	<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>593</td><td>25.2</td><td>17.4</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	593	25.2	17.4	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>600</td><td>28.7</td><td>17.4</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	600	28.7	17.4	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>571</td><td>29.0</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	571	29.0	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>567</td><td>24.0</td><td>16.3</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	567	24.0	16.3	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>573</td><td>22.8</td><td>11.9</td><td>3.6</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	573	22.8	11.9	3.6	<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>550</td><td>25.1</td><td>16.5</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	550	25.1	16.5
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
593	25.2	17.4	3.1																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
600	28.7	17.4	3.0																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
571	29.0	14.2	3.0																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
567	24.0	16.3	3.0																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
573	22.8	11.9	3.6																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
550	25.1	16.5	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																																																		
<table border="1"> <tr><th>うどん</th><td></td></tr> <tr><th>そば</th><td></td></tr> </table>	うどん		そば		<table border="1"> <tr><th>うどん</th><td>393</td><td>12</td><td>1.9</td><td>7.7</td></tr> <tr><th>そば</th><td>346</td><td>13.9</td><td>1.9</td><td>7.7</td></tr> </table>	うどん	393	12	1.9	7.7	そば	346	13.9	1.9	7.7	<table border="1"> <tr><th>うどん</th><td>494</td><td>14.8</td><td>7.6</td><td>7.5</td></tr> <tr><th>そば</th><td>447</td><td>16.7</td><td>7.6</td><td>7.5</td></tr> </table>	うどん	494	14.8	7.6	7.5	そば	447	16.7	7.6	7.5	<table border="1"> <tr><th>うどん</th><td>490</td><td>15.1</td><td>9.8</td><td>7.0</td></tr> <tr><th>そば</th><td>443</td><td>17</td><td>9.8</td><td>7.0</td></tr> </table>	うどん	490	15.1	9.8	7.0	そば	443	17	9.8	7.0																
うどん																																																					
そば																																																					
うどん	393	12	1.9	7.7																																																	
そば	346	13.9	1.9	7.7																																																	
うどん	494	14.8	7.6	7.5																																																	
そば	447	16.7	7.6	7.5																																																	
うどん	490	15.1	9.8	7.0																																																	
そば	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

- ・ 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。