

	月曜日 6月15日	火曜日 6月16日	水曜日 6月17日	木曜日 6月18日	金曜日 6月19日	土曜日 6月20日																																															
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660	油淋鶏	冷やし 汁なし坦々麺	木須肉 (ムースーロー)	バーベキューポーク	鯖の塩焼き	アジフライ& チーズメンチカツ																																															
	<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>838</td><td>31.2</td><td>33.8</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	838	31.2	33.8	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>758</td><td>25.9</td><td>36.2</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	758	25.9	36.2	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>730</td><td>29.9</td><td>25.4</td><td>3.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	730	29.9	25.4	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>760</td><td>26.6</td><td>22.4</td><td>3.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	760	26.6	22.4	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>756</td><td>28.5</td><td>30.8</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	756	28.5	30.8	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>763</td><td>25.0</td><td>23.2</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	763	25.0	23.2
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
838	31.2	33.8	3.0																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
758	25.9	36.2	3.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
730	29.9	25.4	3.2																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
760	26.6	22.4	3.2																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
756	28.5	30.8	3.0																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
763	25.0	23.2	3.5																																																		
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	鶏肉の トマト煮込み	さわらの西京焼き	白身魚の ネギソースがけ	ピリ辛豚汁そば	親子丼																																															
	<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>24.5</td><td>11.4</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	550	24.5	11.4	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>598</td><td>35.3</td><td>14.6</td><td>2.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	598	35.3	14.6	2.5	<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>566</td><td>26.2</td><td>15.3</td><td>2.9</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	566	26.2	15.3	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>554</td><td>25.5</td><td>13.8</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	554	25.5	13.8	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>560</td><td>22.7</td><td>12.0</td><td>5.7</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	560	22.7	12.0	5.7	<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>590</td><td>28.0</td><td>18.6</td><td>3.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	590	28.0	18.6
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
550	24.5	11.4	3.1																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
598	35.3	14.6	2.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
566	26.2	15.3	2.9																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
554	25.5	13.8	3.0																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
560	22.7	12.0	5.7																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
590	28.0	18.6	3.2																																																		
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 醤油ラーメン		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>379</td><td>15.3</td><td>6.0</td><td>7.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	379	15.3	6.0	7.0			<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>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																																																		
379	15.3	6.0	7.0																																																		
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。