

	月曜日 6月22日	火曜日 6月23日	水曜日 6月24日	木曜日 6月25日	金曜日 6月26日	土曜日 6月27日																																															
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660	夏野菜カレー	ハンバーグ きのこデミグラスソース	チキン南蛮	豚肉とピーマン の細切炒め	麻婆ラーメン	白身フライ& 明太チーズコロッケ																																															
	<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>778</td><td>21.9</td><td>24.7</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	778	21.9	24.7	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>792</td><td>28.5</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	792	28.5	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>937</td><td>33.4</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	937	33.4	38.2	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>778</td><td>34.5</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	778	34.5	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>751</td><td>30.0</td><td>29.6</td><td>8.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	751	30.0	29.6	8.5	<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>741</td><td>19.4</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	741	19.4	19.0
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
778	21.9	24.7	3.1																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
792	28.5	21.2	3.2																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
937	33.4	38.2	3.0																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
778	34.5	25.1	3.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
751	30.0	29.6	8.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
741	19.4	19.0	3.3																																																		
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥660	赤魚の葱味噌焼き	冷やし中華 (醤油)	アジの蒲焼	白身魚の 彩り野菜仕立て	カレイの 香草パン粉焼き	回鍋肉																																															
	<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>542</td><td>26.1</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	542	26.1	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>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>556</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	556	30.0	11.5	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>550</td><td>24.4</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	550	24.4	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>588</td><td>25.3</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	588	25.3	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>575</td><td>28.4</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	575	28.4	15.7
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
542	26.1	14.0	2.8																																																		
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																																																		
556	30.0	11.5	3.1																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
550	24.4	16.4	2.9																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
588	25.3	12.5	3.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
575	28.4	15.7	3.4																																																		
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><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><th>そば</th><td></td><td></td><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	
<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。