

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																																															
	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日																																															
<b>Aセット</b> ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 <b>¥660</b>	鯖の味噌煮	さわらの唐揚げ 黒酢たまねぎソース	プルコギ	鶏肉の塩レモン 竜田揚げ	ジャージャー麺 (冷)	葱味噌豚丼																																															
	<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>808</td><td>28.5</td><td>31.1</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	808	28.5	31.1	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>754</td><td>29.9</td><td>23.6</td><td>2.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	754	29.9	23.6	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>866</td><td>25.6</td><td>38.2</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	866	25.6	38.2	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>768</td><td>29.6</td><td>28.0</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	768	29.6	28.0	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>749</td><td>28.5</td><td>29.9</td><td>4.2</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	749	28.5	29.9	4.2	<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>827</td><td>29.8</td><td>29.1</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	827	29.8	29.1
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
808	28.5	31.1	3.3																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
754	29.9	23.6	2.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
866	25.6	38.2	3.4																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
768	29.6	28.0	3.4																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
749	28.5	29.9	4.2																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
827	29.8	29.1	3.1																																																		
<b>ヘルシーセット</b> ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 <b>¥660</b>	肉そば	冷しゃぶ	メバルの煮付け	銀鮭の塩焼き	照焼チキン	白身魚の 彩り野菜仕立て																																															
	<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>29.3</td><td>15.1</td><td>8.8</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	575	29.3	15.1	8.8	<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>583</td><td>23.0</td><td>18.2</td><td>2.3</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	583	23.0	18.2	2.3	<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>571</td><td>28.4</td><td>11.6</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	571	28.4	11.6	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>594</td><td>25.0</td><td>22.1</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	594	25.0	22.1	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>561</td><td>28.6</td><td>13.6</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	561	28.6	13.6	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>586</td><td>24.5</td><td>14.7</td><td>2.7</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	586	24.5	14.7
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
575	29.3	15.1	8.8																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
583	23.0	18.2	2.3																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
571	28.4	11.6	3.1																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
594	25.0	22.1	3.0																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
561	28.6	13.6	3.5																																																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																		
586	24.5	14.7	2.7																																																		
<b>カレーセット</b> サラダ付、ランチタイムは 汁物又はコーヒー付 <b>¥520</b>	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																																																		
<b>週替わり麺</b> ご飯又はコーヒー付 (ランチタイムのみ) <b>¥500</b>	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																																																		
<b>和 麺</b> ご飯又はコーヒー付 (ランチタイムのみ) <b>¥440</b>	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。

<b>ランチ営業時間</b>	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



<b>9:30-10:50 週替わりモーニング ¥460</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ミートオムレツ&amp;ハム</li> <li>・ チーズオムレツ&amp;ベーコン</li> <li>・ 目玉焼き&amp;ソーセージ</li> </ul>	+ 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。