

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日			
	7月27日				7月28日				7月29日				7月30日				7月31日				8月1日			
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	油淋鶏				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				和風ビビン麺				冷やし ちゃんぽん			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	838	31.2	33.8	3.0	766	26.4	22.3	3.1	762	28.9	32.0	3.5	763	25.0	23.2	3.5	753	25.3	36.6	4.2	752	25.2	30.2	7.1
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	冷やし 温玉きつねそば				緑黄色野菜の サラダうどん				冷やしきしめん 梅しそ風味				冷やし 肉おろしそば				さわらの 西京焼き				鶏肉の トマト煮込み			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	570	29.5	16.9	5.3	567	25.4	7.8	4.9	562	28.9	12.6	5.5	562	25.9	11.0	6.7	566	26.2	15.3	2.9	598	35.3	14.6	2.5
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																							
	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																							
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	379	15.3	6.0	7.0																	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																							
	うどん				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	きつねうどん・そば				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	たぬきうどん・そば				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					393	12	1.9	7.7					494	14.8	7.6	7.5					490	15.1	9.8	7.0
	そば				346	13.9	1.9	7.7					447	16.7	7.6	7.5					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。

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

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



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。