

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日					
	8月3日				8月4日				8月5日				8月6日				8月7日				8月8日					
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	ハンバーグ きのこデミグラスソース				キーマカレー 夏野菜添え				冷やし 明太釜玉うどん				食べるラー油 そば				チキン南蛮				冷やし麻婆麺					
	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		
	792	28.5	21.2	3.2	810	23.0	28.3	2.9	744	31.1	27.8	4.9	778	29.8	30.5	7.7	937	33.4	38.2	3.0	777	31.6	31.4	7.5		
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	冷やし中華 (醤油)				冷やし 竹輪天そば				回鍋肉				赤魚の 葱味噌焼き				豚しゃぶ 胡麻だれうどん				カレイの 香草パン粉焼き					
	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		
	595	24.1	14.5	5.6	599	24.2	13.3	7.9	596	28.4	18.0	3.4	581	24.7	18.5	3.3	598	24.1	14.8	5.7	588	25.3	12.5	3.5		
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 味噌ラーメン 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						
	489	19.7	11.9	6.5													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 ぎつねうどん・そば たぬきうどん・そば																									
					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		
	うどん				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。