

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日			
	8月10日				8月11日				8月12日				8月13日				8月14日				8月15日			
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	鯖の味噌煮								冷やし 肉味噌うどん				ピリ辛温玉 冷やし麺				ガイトート 自家製スイート刊				冷しゃぶうどん 梅カツオ風味			
	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
	819	28.6	28.7	3.0					784	25.5	29.0	5.5	795	24.6	34.8	6.1	818	30.3	29.2	3.4	761	25.6	29.5	6.5
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	冷やし かき揚げうどん								銀鮭の塩焼き				メバルの煮付け				冷やし おろし肉そば				照焼チキン			
	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
	603	22.4	9.0	5.4					594	25.0	22.1	3.0	565	28.3	10.4	3.0	567	28.1	15.0	7.4	588	28.1	15.2	3.3
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																							

※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。エネルギーを控えるには 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。