

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日			
	8月17日				8月18日				8月19日				8月20日				8月21日				8月22日			
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	冷やし鶏天・ 塩柑橘うどん				厚揚げの ピリ辛味噌炒め				鯖のネギ醤油焼				ポークチャップ				チーズ ヤンニョムチキン				ジャージャー麺 (冷)			
	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
	741	26.5	25.5	5.6	771	29.2	28.2	3.0	762	28.4	28.1	3.5	724	34.5	17.6	3.3	844	26.2	29.4	5.2	735	28.7	26.5	3.8
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	温玉のせ照焼き 豆腐ハンバーグ				冷やし 穴子天そば				豚しゃぶ 胡麻だれうどん				冷やし 鴨ねぎそば				冷やし 五目うどん				白身魚の 磯辺揚げ			
	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
	593	24.3	18.1	3.0	585	25.7	16.5	7.0	593	22.9	13.3	5.4	562	25.1	5.6	6.9	594	25.9	13.3	4.3	585	25.3	11.8	3.0
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	カレーセット サラダ付き																							
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																				
	601	12.9	10.7	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																							

※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



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。

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