

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日			
	8月24日				8月25日				8月26日				8月27日				8月28日				8月29日			
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	焼肉サラダ うどん				チーズハンバーグ トマトソース				鯖の葱味噌焼き				サーモンフライ & かクリームコロッケ				鶏天				ハヤシライス			
	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
	826	25.5	33.9	7.0	776	26.9	24.6	3.5	810	30.2	33.2	3.2	827	25.6	28.6	2.3	812	38.6	24.2	3.1	760	22.5	28.6	3.2
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	さわらの 醤油麹焼き				胡麻だれ 冷やし中華				冷やしきしめん				豚しゃぶ 柴漬けおろしそば				冷やし ちゃんぽん				冷やし 温玉たぬきうどん			
	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	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
	575	26.1	12.5	2.5	572	22.7	11.9	3.5	595	21.7	15.0	5.5	597	28.5	15.3	6.6	598	26.1	21.3	7.4	581	20.8	15.3	5.1
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																							

※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