

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日			
	9月14日				9月15日				9月16日				9月17日				9月18日				9月19日			
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	キーマカレー (温泉卵のせ)				チキン南蛮				ハンバーグ きのこデミグラスソース				ミックスフライ				麻婆ラーメン				豚肉とピーマン の細切炒め			
	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
	809	29.2	26.8	3.0	937	33.4	38.2	3.0	803	27.0	21.9	3.4	767	19.6	24.4	3.0	751	30.0	29.6	8.5	779	34.1	25.1	3.5
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	アジの蒲焼				肉ごぼううどん				揚げさわらの 彩り野菜仕立て				カレイの 香草パン粉焼き				回鍋肉				赤魚の 葱味噌焼き			
	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
	560	29.5	11.6	2.7	591	26.4	10.9	8.2	591	25.9	20.3	2.4	585	26.7	16.4	3.3	564	27.4	16.3	3.3	581	24.7	18.5	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	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。

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。