

LEOC WEEKLY MENU

お支払いは現金のみ



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																																
	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日																																
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660				鯖のネギ醤油焼		おぼろ月夜の 生姜とろろ豚丼	チーズ ヤンニョムチキン																															
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660				<table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>771</td><td>28.9</td><td>29.6</td><td>3.0</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	771	28.9	29.6	3.0	<table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>873</td><td>26.5</td><td>35.8</td><td>3.1</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	873	26.5	35.8	3.1	<table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>898</td><td>32.3</td><td>33.1</td><td>3.3</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	898	32.3	33.1	3.3								
エネルギー				たんぱく質	脂質	塩分																																
771	28.9	29.6	3.0																																			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																			
873	26.5	35.8	3.1																																			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																			
898	32.3	33.1	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																																					
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 醤油ラーメン			定 番 カレーうどん																																		
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			きつねうどん・そば		たぬきうどん・そば																																
	<table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>393</td><td>12</td><td>1.9</td><td>7.7</td></tr><tr><td>346</td><td>13.9</td><td>1.9</td><td>7.7</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	393	12	1.9	7.7	346	13.9	1.9	7.7	<table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>494</td><td>14.8</td><td>7.6</td><td>7.5</td></tr><tr><td>447</td><td>16.7</td><td>7.6</td><td>7.5</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	494	14.8	7.6	7.5	447	16.7	7.6	7.5	<table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>490</td><td>15.1</td><td>9.8</td><td>7.0</td></tr><tr><td>443</td><td>17</td><td>9.8</td><td>7.0</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	490	15.1	9.8	7.0	443	17	9.8
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																			
393	12	1.9	7.7																																			
346	13.9	1.9	7.7																																			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																			
494	14.8	7.6	7.5																																			
447	16.7	7.6	7.5																																			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																			
490	15.1	9.8	7.0																																			
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。

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



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

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。