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
	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 **￥660**	ﾁｰｽﾞinﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ・ﾄﾏﾄｿｰｽ	鶏天	鯖の葱味噌焼き	キーマカレー （温泉卵のせ）	スーラータン麺	ｻｰﾓﾝﾌﾗｲ＆ ｶﾆｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ
エネルギー	758	810	824	800	759	827
たんぱく質	24.4	38.6	30.9	28.5	29.0	25.6
脂質	23.1	24.6	33.9	28.0	29.2	28.6
塩分	3.5	2.8	3.5	3.0	7.4	2.3
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 **￥660**	鶏むね肉の 胡麻だれ	さわらの 醤油麹焼き	鶏ときのこの うどん	鯵の南蛮漬け	カレイの コーンポテト焼き	鶏肉のきのこ ﾊﾞﾀｰ醤油ｿｰｽ
エネルギー	564	557	595	562	569	575
たんぱく質	35.8	25.8	25.8	24.1	24.0	31.8
脂質	13.0	11.5	12.8	14.0	15.2	17.6
塩分	2.8	2.3	7.9	2.6	2.6	2.8
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	601					
たんぱく質	12.9					
脂質	10.7					
塩分	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	醤油ラーメン		定　番	カレーうどん	
エネルギー	379			551		
たんぱく質	15.3			14.3		
脂質	6.0			13.1		
塩分	7.0			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		きつねうどん・そば		たぬきうどん・そば
		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
うどん		393	12	1.9	7.7
そば		346	13.9	1.9	7.7
うどん		494	14.8	7.6	7.5
そば		447	16.7	7.6	7.5
うどん		490	15.1	9.8	7.0
そば		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。

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 ご飯小盛りがおススメです。

※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。