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23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 **￥660**		豚肉の生姜焼	ソース チキンカツ丼	ミートソース スパゲティ	プルコギ	麻婆豆腐
		エネルギー 771 / たんぱく質 30.2 / 脂質 26.6 / 塩分 3.3	エネルギー 788 / たんぱく質 27.4 / 脂質 24.3 / 塩分 3.4	エネルギー 758 / たんぱく質 29.3 / 脂質 29.2 / 塩分 5.0	エネルギー 832 / たんぱく質 24.6 / 脂質 38.1 / 塩分 3.0	エネルギー 730 / たんぱく質 30.4 / 脂質 24.6 / 塩分 3.5
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 **￥660**		塩ワンタン麺	さわらの柚庵焼き	チキンソテー 野菜添え	白身魚のｶﾚｰﾌﾘｯﾀ ﾖｰｸﾞﾙﾄがけ	カレイの 明太マヨ焼き
		エネルギー 556 / たんぱく質 22.1 / 脂質 11.2 / 塩分 8.2	エネルギー 565 / たんぱく質 26.0 / 脂質 17.2 / 塩分 3.2	エネルギー 556 / たんぱく質 29.9 / 脂質 11.6 / 塩分 3.0	エネルギー 564 / たんぱく質 23.2 / 脂質 15.7 / 塩分 2.8	エネルギー 565 / たんぱく質 24.4 / 脂質 18.4 / 塩分 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　味噌ラーメン エネルギー 489 / たんぱく質 19.7 / 脂質 11.9 / 塩分 6.5			定　番　カレーうどん エネルギー 551 / たんぱく質 14.3 / 脂質 13.1 / 塩分 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	
	うどん	エネルギー 393 / たんぱく質 12 / 脂質 1.9 / 塩分 7.7	エネルギー 494 / たんぱく質 14.8 / 脂質 7.6 / 塩分 7.5		エネルギー 490 / たんぱく質 15.1 / 脂質 9.8 / 塩分 7.0	
	そば	エネルギー 346 / たんぱく質 13.9 / 脂質 1.9 / 塩分 7.7	エネルギー 447 / たんぱく質 16.7 / 脂質 7.6 / 塩分 7.5		エネルギー 443 / たんぱく質 17 / 脂質 9.8 / 塩分 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。