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
	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 **￥660**	ピリ辛もやし ラーメン	キーマカレー （温泉卵のせ）	ヒレカツ おろしポン酢	油淋鶏	鯖の塩焼き	ﾁｰｽﾞﾒﾝﾁｶﾂ＆ ｶﾆｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ
エネルギー	824	784	805	862	759	835
たんぱく質	27.6	28.6	39.5	32.8	29.0	21.9
脂質	40.6	26.6	19.9	35.2	31.1	30.5
塩分	8.0	3.0	3.5	2.7	2.9	3.3
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 **￥660**	鶏肉と根菜の 胡麻煮	白身魚の ネギソースがけ	鶏南蛮そば	カレイの バジルパン粉焼き	回鍋肉	さわらの柚庵焼き
エネルギー	583	573	592	530	573	591
たんぱく質	25.1	26.8	29.3	25.8	27.9	25.4
脂質	17.2	15.6	14.3	11.7	16.8	14.3
塩分	2.9	2.5	8.0	2.4	3.5	3.2
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**	ポークカレー					
エネルギー	594					
たんぱく質	12.1					
脂質	12.3					
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	383			551		
たんぱく質	15.4			14.3		
脂質	6.3			13.1		
塩分	7.2			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		エネルギー		エネルギー
うどん		393		494		490
そば		346		447		443
		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
うどん		12		14.8		15.1
そば		13.9		16.7		17
		脂質		脂質		脂質
うどん		1.9		7.6		9.8
そば		1.9		7.6		9.8
		塩分		塩分		塩分
うどん		7.7		7.5		7.0
そば		7.7		7.5		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。

9：00－10：50　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。