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7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 **￥660**	麻婆豆腐	ささみチーズカツ	豚肉と茄子の味噌炒め	三色丼	ミートソーススパゲティ	鶏天
	エネルギー 794 たんぱく質 33.6 脂質 28.6 塩分 2.9	エネルギー 737 たんぱく質 25.7 脂質 19.7 塩分 3.1	エネルギー 745 たんぱく質 27.1 脂質 26.1 塩分 3.1	エネルギー 723 たんぱく質 33.7 脂質 21.2 塩分 3.4	エネルギー 707 たんぱく質 28.5 脂質 22.5 塩分 5.2	エネルギー 806 たんぱく質 38.1 脂質 24.1 塩分 2.9
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 **￥660**	白身魚の明太マヨ焼き	ブリの照り焼き	けんちんうどん	ほっけの一夜干し	銀鮭の塩焼	豚しゃぶと蒸し野菜の胡麻だれ
	エネルギー 593 たんぱく質 24.7 脂質 19.3 塩分 3.1	エネルギー 595 たんぱく質 27.1 脂質 17.6 塩分 2.9	エネルギー 595 たんぱく質 22.0 脂質 13.7 塩分 7.6	エネルギー 596 たんぱく質 37.2 脂質 17.1 塩分 3.5	エネルギー 590 たんぱく質 24.1 脂質 18.0 塩分 2.3	エネルギー 561 たんぱく質 25.0 脂質 19.4 塩分 2.2
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 たんぱく質 15.4 脂質 6.3 塩分 7.2			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 そば	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 346 たんぱく質 13.9 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 447 たんぱく質 16.7 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 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。

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

9：00－10：50　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

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。