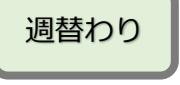


LEOC WEEKLY MENU

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
	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	 豚肉の生姜焼 <small>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 837 33.1 25.9 3.2 834 24.3 35.9 3.3 755 29.6 27.7 2.6 974 34.5 43.1 3.5 753 29.9 21.9 4.9 775 23.5 23.7 3.5</small>	鯖の中華風 香味揚げ <small>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 834 24.3 35.9 3.3 569 28.1 9.3 6.9 579 24.1 12.9 3.0 595 24.9 17.7 3.4 538 26.7 10.7 2.9</small>	麻婆豆腐 <small>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 755 29.6 27.7 2.6 579 24.1 12.9 3.0 595 24.9 17.7 3.4 538 26.7 10.7 2.9</small>	 クリスマス ミートローフ <small>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 974 34.5 43.1 3.5 595 24.9 17.7 3.4 538 26.7 10.7 2.9</small>	まろやか酒粕 味噌うどん <small>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 753 29.9 21.9 4.9 538 26.7 10.7 2.9</small>	ソースカツ丼 <small>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 775 23.5 23.7 3.5</small>
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	さわらの 柚庵焼き <small>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 589 26.8 12.6 3.2 545 28.9 12.9 3.3 569 28.1 9.3 6.9 579 24.1 12.9 3.0 595 24.9 17.7 3.4 538 26.7 10.7 2.9</small>	チキングリル 野菜マリネ添え <small>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 545 28.9 12.9 3.3 569 28.1 9.3 6.9 579 24.1 12.9 3.0 595 24.9 17.7 3.4 538 26.7 10.7 2.9</small>	きしめん <small>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 569 28.1 9.3 6.9 579 24.1 12.9 3.0 595 24.9 17.7 3.4 538 26.7 10.7 2.9</small>	かれいと野菜の おろし煮 <small>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 579 24.1 12.9 3.0 595 24.9 17.7 3.4 538 26.7 10.7 2.9</small>	白身魚のフレッシュ ヨーグルトかけ <small>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 595 24.9 17.7 3.4 538 26.7 10.7 2.9</small>	グリル鱈と 彩り野菜のリリース <small>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 538 26.7 10.7 2.9</small>
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					
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 <small>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 489 19.7 11.9 6.5</small>	味噌ラーメン <small>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 551 14.3 13.1 5.1</small>	 定番 <small>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 551 14.3 13.1 5.1</small>	カレーうどん		
和 麵 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 <small>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</small>	きつねうどん・そば <small>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</small>	たぬきうどん・そば <small>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</small>			

※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。