

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	<div>冬至</div> 12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
<div>Aセット</div> <div>ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付</div> <div>¥ 660</div>	<div>豚肉の生姜焼</div> <div><div>エネルギーたんぱく質脂質塩分</div><div>83733.125.93.2</div></div>	<div>鯖の中華風 香味揚げ</div> <div><div>エネルギーたんぱく質脂質塩分</div><div>83424.335.93.3</div></div>	<div>麻婆豆腐</div> <div><div>エネルギーたんぱく質脂質塩分</div><div>75529.627.72.6</div></div>	<div><div>クリスマス</div><div>ミートローフ</div></div> <div><div>エネルギーたんぱく質脂質塩分</div><div>97434.543.13.5</div></div>	<div>まろやか酒粕 味噌うどん</div> <div><div>エネルギーたんぱく質脂質塩分</div><div>75329.921.94.9</div></div>	<div>ソースカツ丼</div> <div><div>エネルギーたんぱく質脂質塩分</div><div>77523.523.73.5</div></div>
<div>ヘルシーセット</div> <div>ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付</div> <div>¥ 660</div>	<div>さわらの 柚庵焼き</div> <div><div>エネルギーたんぱく質脂質塩分</div><div>58926.812.63.2</div></div>	<div>チキングリル 野菜マリネ添え</div> <div><div>エネルギーたんぱく質脂質塩分</div><div>54528.912.93.3</div></div>	<div>きしめん</div> <div><div>エネルギーたんぱく質脂質塩分</div><div>56928.19.36.9</div></div>	<div>かれいと野菜の おろし煮</div> <div><div>エネルギーたんぱく質脂質塩分</div><div>57924.112.93.0</div></div>	<div>白身魚のｶｰﾌﾘｯﾀｰ ヨーグルトがけ</div> <div><div>エネルギーたんぱく質脂質塩分</div><div>59524.917.73.4</div></div>	<div>グリル鰯と 彩り野菜のﾌﾘｰｽ</div> <div><div>エネルギーたんぱく質脂質塩分</div><div>53826.710.72.9</div></div>
<div>カレーセット</div> <div>サラダ 付、ランチタイムは 汁物又はコーヒー付</div> <div>¥ 520</div>	<div>ポークカレー</div> <div><div>エネルギーたんぱく質脂質塩分</div><div>59412.112.33.4</div></div>					
<div>週替わり麺</div> <div>ご飯又はコーヒー付 (ランチタイムのみ)</div> <div>¥ 500</div>	<div><div>週替わり</div><div>味噌ラーメン</div></div> <div><div>エネルギーたんぱく質脂質塩分</div><div>48919.711.96.5</div></div>					<div><div>定番</div><div>カレーうどん</div></div> <div><div>エネルギーたんぱく質脂質塩分</div><div>55114.313.15.1</div></div>
<div>和 麺</div> <div>ご飯又はコーヒー付 (ランチタイムのみ)</div> <div>¥ 440</div>	<div>山菜うどん・そば</div> <div><div>エネルギーたんぱく質脂質塩分</div><div>393121.97.7</div><div>うどん34613.91.97.7</div><div>そば</div></div>					<div>きつねうどん・そば</div> <div><div>エネルギーたんぱく質脂質塩分</div><div>49414.87.67.5</div><div>44716.77.67.5</div></div>
						<div>たぬきうどん・そば</div> <div><div>エネルギーたんぱく質脂質塩分</div><div>49015.19.87.0</div><div>443179.87.0</div></div>

※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	
<div>・ ミートオムレツ&ハム</div> <div>・ チーズオムレツ&ベーコン</div> <div>・ 目玉焼き&ソーセージ</div>	<div>+</div> <div>ご飯またはパン コーヒー付き</div>

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



<div>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。エネルギーを抑えるには ご飯小盛りがおすすめです。</div> <div>※なぜ野菜は1日350gなの？</div> <div>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。</div>
--