

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	ミートソース スパゲティ	鶏肉と根菜の 黒酢あん	サーモンフライ& かクリームコロッケ	鶏天	鯖の葱味噌焼き	三色丼
	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	エネルギーたんぱく質脂質塩分
	73529.324.45.3	88228.035.73.3	79922.426.12.8	84639.926.83.5	81530.732.83.4	76233.926.53.4
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	ぶりの照り焼き	さわらの 醤油麹焼き	鶏肉のきのこ バター醤油ソース	カレイの コーンポテト焼き	とんこつ明太 うどん	焼き鰯と 野菜の南蛮酢
	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	エネルギーたんぱく質脂質塩分
	57426.617.72.7	55426.010.42.4	59328.918.53.4	55124.615.22.8	59926.616.38.0	58828.715.53.1
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					
	エネルギーたんぱく質脂質塩分					
	59412.112.33.4					
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	
	エネルギーたんぱく質脂質塩分					
	37915.36.07.0					
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	

※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。エネルギーを抑えるには ご飯小盛りがおすすめです。
※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。