

	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& カニクリームコロッケ	鶏天	鰯の葱味噌焼き	三色丼
	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 735 29.3 24.4 5.3	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 882 28.0 35.7 3.3	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 799 22.4 26.1 2.8	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 846 39.9 26.8 3.5	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 815 30.7 32.8 3.4	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 762 33.9 26.5 3.4
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 バター醤油リース	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 574 26.6 17.7 2.7	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 554 26.0 10.4 2.4	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 593 28.9 18.5 3.4	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 551 24.6 15.2 2.8	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 599 26.6 16.3 8.0	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 588 28.7 15.5 3.1
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 594 12.1 12.3 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 たんぱく質 脂質 塩分 379 15.3 6.0 7.0					
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	
	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 うどん 393 12 1.9 7.7			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 494 14.8 7.6 7.5		
	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 そば 346 13.9 1.9 7.7			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 447 16.7 7.6 7.5		

※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。