



	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日											
	2月2日				 2月3日				2月4日				2月5日				2月6日				2月7日											
Aセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	麻婆豆腐				 いわしの甘辛丼				冬野菜の 豆乳味噌うどん				とんかつ (手作り)				デミ味噌煮込み ハンバーグ				豚肉の生姜焼											
	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								
	755	29.6	27.7	2.6	722	30.6	19.7	3.5	760	29.1	23.7	4.1	960	39.2	41.7	3.2	744	24.5	21.5	3.5	794	32.8	26.6	3.3								
ヘルシーセット ご飯・汁物 小鉢・コーヒー付 ¥ 660	きしめん				チキングリル 温野菜添え				白身魚のカレーリッタ ヨーグルトがけ				グリル鱈と彩り 野菜のチリソース				かれいと野菜の おろし煮				さわらの柚庵焼き											
	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								
	569	28.1	9.3	6.9	595	35.3	12.9	3.2	595	24.9	17.7	3.4	538	26.7	10.7	2.9	548	24.0	10.3	2.7	546	26.5	13.3	3.3								
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	<div>週替わり</div>				味噌ラーメン				<div>定 番</div>				カレーうどん																			
	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																				
	489	19.7	11.9	6.5					551	14.3	13.1	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			
					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								
	うどん				393	12	1.9	7.7					494	14.8	7.6	7.5					490	15.1	9.8	7.0								
	そば				346	13.9	1.9	7.7					447	16.7	7.6	7.5					443	17	9.8	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。

9 : 30 - 10 : 50 週替わりモーニング ¥460	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。