

	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 755	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 722	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 760	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 960	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 744	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 794
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	白身魚のかレーブリッタ ヨーグルトかけ	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 569	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 595	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 595	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 538	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 548	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 546
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					
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	味噌ラーメン	定番	カレーうどん		
	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 489		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 551			
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	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 そば 346	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 494	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 447	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 490	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 443

※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。