

10月定食メニュー

【今月の定食小鉢】 ※月の半ばから小鉢が変更となります

前半 なすの田楽 万願寺唐辛子味噌 / 高野豆腐のミルク煮

後半 小松菜と菊花の白和え / 南瓜の安倍川風

(変更の時期は前後する場合がございます。予めご了承ください。)

菜



【野菜定食】



温野菜と小鉢3品

先付・ご飯・味噌汁・漬物・小鉢3品・ドリンク付

¥1,000(税込)

前半(熱量621kcal/タンパク質17.9g/脂質15.6g/塩分4.5g)

後半(熱量640kcal/タンパク質20.9g/脂質14.6g/塩分4.2g)

※野菜の種類によって数値に多少の変更があります。

1日に必要な野菜の1/2以上が摂れます。
野菜不足を感じている方にお勧めです。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

魚



【魚菜定食】



大あじの焼き南蛮

小麦

先付・ご飯・味噌汁・漬物・小鉢2品・ドリンク付

¥1,080(税込)

前半(熱量653kcal/タンパク質29.7g/脂質15.7g/塩分4.3g)

後半(熱量672kcal/タンパク質32.7g/脂質14.7g/塩分4g)

このお食事で1日に必要なビタミンDを摂ることが出来ます。ビタミンDには、カルシウムの利用を高め、骨を健康に保つ働きがあります。お魚に含まれているカルシウム、適度な日光浴と運動を行い、丈夫な骨をつくりましょう。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

肉



【肉菜定食】



鶏ももの唐揚げ 千リマヨソース

卵

先付・ご飯・味噌汁・漬物・小鉢2品・ドリンク付

¥1,080(税込)

前半(熱量892kcal/タンパク質26.1g/脂質42.7g/塩分4.2g)

後半(熱量911kcal/タンパク質29.1g/脂質41.7g/塩分3.9g)

このお食事で1日の野菜目標摂取量(350g)の半分を摂ることが出来ます。野菜にはビタミンCやカリウム、食物繊維などが豊富に含まれ、風邪予防やむくみ解消、整腸作用などの効果があります。日頃から野菜摂取を心がけ、体の調子を整えましょう。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

●ご飯の大盛り(200g): 無料

●ご飯おかわり: 50円

●ご飯単品: 100円

●雑穀米に変更: 50円

●汁のおかわり: 50円



このマークの定食は、低カロリーメニューであると同時に
当店が参加しているTFT運動として1食につき20円が
アフリカの学校給食の費用として寄付されます。

◆当店では、食品衛生法上の特定原材料7品目の使用について以下のように表示をしております。

表示: **乳** ⇒ 乳製品 **小麦** ⇒ 小麦 **卵** ⇒ 鶏卵 **そば** ⇒ 蕎麦 **落花生** ⇒ ピーナッツ類 **エビカニ** ⇒ エビ・カニ

ご注意: 当店で使用している調味料には原材料に **小麦** を使用しているものが含まれています。(個別表示はしてありません)