

11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 ゴボウのバルサミコ酢マリネ / もやしとレタスの塩ダレ胡麻油風味

後半 柿なます / ジャガイモの青のりソース **卵**

(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】



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

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588kcal/タンパク質15.8g/脂質13.6g/塩分4.5g)

後半(熱量571kcal/タンパク質14.3g/脂質12.6g/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。

魚



【魚菜定食】



このお食事で、1日に必要なビタミンDを摂ることができます。ビタミンDには、カルシウムの吸収を促す働きがあり、魚に多く含まれます。カレーは魚の中でも高たんぱく低脂肪で、消化も良いので老若男女問わずお勧めです。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

カラスカレイの照り焼き

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542kcal/タンパク質26.6g/脂質6.7g/塩分4.1g)

後半(熱量525kcal/タンパク質25.1g/脂質5.7g/塩分3.8g)

肉



【肉菜定食】



このお食事で1日に必要な「鉄」の半分以上を摂ることができます。鉄不足は、疲れやすさや息切れの原因になることもあります。バランスのとれたお食事から鉄を補うことが大切です。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

豆腐ハンバーグのくるみ味噌焼き

小麦 **卵** **くるみ**

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702kcal/タンパク質29.3g/脂質21.7g/塩分4.3g)

後半(熱量685kcal/タンパク質27.8g/脂質20.7g/塩分4g)

●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)