

# 12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 長芋と とんぶり柚子風味 / 雷こんにゃく  
後半 カリフラワーのザワー / かぶの煮物  
(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642kcal/タンパク質15.8g/脂質13.6g/塩分4.7g)

後半(熱量553kcal/タンパク質14.9g/脂質8.6g/塩分4.6g)

※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】

#### ぶりの味噌マヨネーズ焼き

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768kcal/タンパク質27.9g/脂質27.7g/塩分4.5g)

後半(熱量679kcal/タンパク質27g/脂質22.7g/塩分4.4g)

## 肉



### 【肉菜定食】

#### 山形県産庄内豚ロースの

#### ハニーマスタードソース

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754kcal/タンパク質25.6g/脂質23.7g/塩分4.5g)

後半(熱量665kcal/タンパク質24.7g/脂質18.7g/塩分4.4g)

●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。(個別表示はしていません)