

1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 トロロと とんぶりのネギおかか / 切干大根ナムル風

後半 紫芋とさつまいもの茶巾 / ひじきとレンコン明太子マヨネーズ 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司栄養士より

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626kcal/タンパク質18.5g/脂質14.6g/塩分4.9g)

後半(熱量633kcal/タンパク質15.7g/脂質12.6g/塩分4g)

※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】



この献立で、1日分の「ビタミンD」を摂取できます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促す働きをし、魚に多く含まれます。また、この献立で1日の「ビタミンC」の半分を摂れます。ビタミンCは皮膚やコラーゲン合成に使われるビタミンです。

武蔵野健康づくり事業司栄養士より

さわらの

柚子味噌焼き

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655kcal/タンパク質30.6g/脂質14.4g/塩分4.8g)

後半(熱量662kcal/タンパク質27.8g/脂質12.4g/塩分3.9g)

肉



【肉菜定食】



この献立で、1日分の野菜の半分を摂ることができます。大根は消化酵素を含み消化を助ける働きがあります。この働きは、生の大根で最も効果的です。

武蔵野健康づくり事業司栄養士より

鶏もも肉の

みぞれあん

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714kcal/タンパク質26.7g/脂質22.7g/塩分4.6g)

後半(熱量721kcal/タンパク質23.9g/脂質20.7g/塩分3.7g)

●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

◆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)