

2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 揚げない大学いも / おから味噌マヨサラダ **卵**

後半 三色豆のサラダ / ごぼうの胡桃味噌和え **くるみ**

(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622kcal/タンパク質14.9g/脂質14.6g/塩分4.5g)

後半(熱量638kcal/タンパク質17.4g/脂質16.6g/塩分4.5g)

※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】



鱈は、カルシウムの吸収を促す働きのあるビタミンDを多く含みます。

消化吸収にすぐれているので、胃腸の具合の悪いときなどにもおすすめです。

武蔵野健康づくり事業栄養士より

鱈のかぶら蒸し



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571kcal/タンパク質24.9g/脂質6.7g/塩分4.2g)

後半(熱量587kcal/タンパク質27.4g/脂質8.7g/塩分4.2g)

肉



【肉菜定食】



豚肉はビタミンB1を多く含みます。ビタミンB1は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをします。また、乳酸などの疲労物質がたまるのを防ぐ働きもあります。

武蔵野健康づくり事業栄養士より

豚ばらの角煮

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796kcal/タンパク質20.8g/脂質34.7g/塩分4.3g)

後半(熱量812kcal/タンパク質23.3g/脂質36.7g/塩分4.3g)

- 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)