

3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 ウドのきんぴら / 菜の花と桜海老のゴマ油風味 **エビ**

後半 小松菜のお浸し / 白菜の甘酢漬け

(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560kcal/タンパク質16.8g/脂質9.6g/塩分4.3g)

後半(熱量531kcal/タンパク質15.1g/脂質10.6g/塩分4.1g)

※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日分の野菜の半分を摂取できます。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

めかじきの野菜カレーソース

乳

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26.3g/脂質7.7g/塩分4g)

後半(熱量513kcal/タンパク質24.6g/脂質8.7g/塩分3.8g)

肉



【肉菜定食】



このお食事で1日に必要なビタミンCの半分以上を摂ることができます。ビタミンCは免疫力を高めたり、鉄の吸収を助ける効果があります。運動をする方は特にビタミンCを消耗するので、意識的にビタミンCを摂るとよいでしょう。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

鶏もも肉のヨーグルト味噌漬け

乳

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641kcal/タンパク質26.6g/脂質16.7g/塩分4.1g)

後半(熱量612kcal/タンパク質24.9g/脂質17.7g/塩分3.9g)

- 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、当社が参加している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、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。(個別表示はしておりません)