

4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 わかめのテリーヌ 梅たれ / 明日葉の胡麻たれ
 後半 系こんにゃくの明太子炒め / 若竹煮
 (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561kcal/タンパク質17g/脂質11.6g/塩分4.2g)

後半(熱量535kcal/タンパク質16.4g/脂質8.6g/塩分4.7g)

※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】



青魚のさわらは血栓予防や血中脂質のバランスを整えるEPAが含まれています。
 また、トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用が強く、活性酸素を消去します。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

さわらのエスカベッシュ トマト風味

小麦

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638kcal/タンパク質28.8g/脂質17.4g/塩分4.1g)

後半(熱量612kcal/タンパク質28.2g/脂質14.4g/塩分4.6g)

肉



【肉菜定食】



この献立で一日に必要なたんぱく質の半分以上が摂れます。たんぱく質は体の構成成分となり、筋肉や血液、髪の毛や爪などの材料となります。肉や魚、大豆製品など日頃から食事でも不足することなく摂るようにしましょう。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

豆腐ハンバーグ 白ワインケッパーソース

小麦 卵 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754kcal/タンパク質32.2g/脂質26.7g/塩分4g)

後半(熱量728kcal/タンパク質31.6g/脂質23.7g/塩分4.5g)

- 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TFFT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)