

5月定食メニュー

菜



【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 トマトの昆布和え / 切干大根の煮物 **卵** **小麦**

後半 新キャベツのゴマ油風味 / 新じゃがの青のりソース **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。)

【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610kcal/タンパク質16.2g/脂質13.6g/塩分5g)

後半(熱量607kcal/タンパク質14.5g/脂質17.6g/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】



赤魚の

焦がしバターソース

この献立で一日の野菜摂取量350グラムの半分を摂取できます。野菜に多く含まれている食物繊維には糖の吸収を緩やかにする、コレステロールの吸収を抑えるなど生活習慣病を予防する働きがあります。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

小麦 **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667kcal/タンパク質24.3g/脂質21.7g/塩分4.5g)

後半(熱量664kcal/タンパク質22.6g/脂質25.7g/塩分4g)

肉



【肉菜定食】



鶏ももの味噌漬け

鶏もも肉にはビタミンB2という栄養素が含まれています。このビタミンは糖質、脂質、たんぱく質の3大栄養素を体内でエネルギーに代える働きがあります。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

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637kcal/タンパク質23.7g/脂質16.7g/塩分4.3g)

後半(熱量634kcal/タンパク質22g/脂質20.7g/塩分3.8g)

- 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)