

7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 ズッキーニの焼き浸し / 高野豆腐のミルク煮 **乳**

後半 セロリのオレンジ漬け / 雷こんにゃく

(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】



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, 0 0 0 (税込)

前半 (熱量580kcal/タンパク質17.8g/脂質13.6g/塩分4.8g)

後半 (熱量622kcal/タンパク質15.1g/脂質13.6g/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。

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

魚



【魚菜定食】



大あじの 香草パン粉焼き

この献立で1日に摂取するべきビタミン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。骨の健康が気
になる方にお勧めのメニューです。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

小麦 **卵** **乳**

先付・ご飯・味噌汁・漬物・小鉢2品・ドリンク付

¥ 1, 0 8 0 (税込)

前半 (熱量619kcal/タンパク質29.9g/脂質16.7g/塩分4.7g)

後半 (熱量661kcal/タンパク質27.2g/脂質16.7g/塩分4g)

肉



【肉菜定食】



鶏もも肉の照り焼き

この献立で1日に摂取するべき野菜350g
ラムの半分を摂ることができます。

野菜には糖の吸収を穏やかにする働きのある
食物繊維が多く含まれています。野菜不
足を感じている方にお勧めのメニューで
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, 0 8 0 (税込)

前半 (熱量673kcal/タンパク質27.6g/脂質20.7g/塩分4.7g)

後半 (熱量715kcal/タンパク質24.9g/脂質20.7g/塩分4g)

●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。(個別表示はしていません)