

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 菜の花の辛子和え / かぶとちくわのサラダ **卵**

後半 かぶの煮物 / 人参とオレンジのサラダ

(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

温野菜とお豆腐

先付・ご飯・味噌汁・小鉢2品・お豆腐・ドリンク付

¥1,050(税込)

前半(熱量676kcal/タンパク質17.5g/脂質24.7g/塩分3.6g)

後半(熱量607kcal/タンパク質15.7g/脂質14.7g/塩分3.7g)

※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】



魚にはビタミンDが多く含まれています。
ビタミンDはカルシウムの吸収を促す働き
があります。カレイは魚の中でも高たんぱ
く低脂肪で、消化も良く老若男女におすす
めです。また、このお食事で1日の野菜摂
取量の目安とされる350gの半分を摂るこ
とができ

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

カラスカレイの あられ煮

小麦

先付・ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量658kcal/タンパク質26.3g/脂質21.7g/塩分3.4g)

後半(熱量589kcal/タンパク質24.5g/脂質11.7g/塩分3.5g)

肉



【肉菜定食】



シュウマイの具材である豚肉にはビタミン
B1が多く含まれています。ビタミンB1は
糖質をエネルギーに変える働きがあり、
疲労回復効果があるといわれています。
また、このお食事で1日の野菜摂取量の目
安とされる350gの半分を摂ることができ
ます。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

七福特製しゅうまい

小麦

先付・ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量770kcal/タンパク質27.5g/脂質28.7g/塩分3g)

後半(熱量701kcal/タンパク質25.7g/脂質18.7g/塩分3.1g)

- ご飯の大盛り(200g): 無料
- ご飯おかわり: 60円
- ご飯 単品: 110円
- 雑穀米に変更: 60円
- 味噌汁 単品: 60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

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)