

9月の定食

【9月の定食小鉢】

ゴーヤのおから和え / ナスの焼き浸し

- 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

菜



【野菜定食】

温野菜と濃厚豆腐

先付・ご飯・味噌汁・漬物

小鉢2品・ドリンク付

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

¥1,000(税込)

(熱量483kcal/タンパク質14.9g/脂質9.7g/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】

銀鮭の塩糎焼き

先付・ご飯・味噌汁・漬物

小鉢2品・ドリンク付

この献立で1日のビタミンDの目安量を摂取できます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促す働きをし、魚に特に多く含まれます。

また、この献立で1日の野菜1/3量を摂取できます。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

¥1,080(税込)

(熱量534kcal/タンパク質27.2g/脂質11.8g/塩分3.4g)

肉



【肉菜定食】

乳

豚ロースの 豆乳マスタードソース

先付・ご飯・味噌汁・漬物

小鉢2品・ドリンク付

豚肉は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをするビタミンB1を多く含みます。

この献立で1日に必要なビタミンB1の推奨量の1/2以上を摂取できます。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

¥1,080(税込)

(熱量609kcal/タンパク質25.3g/脂質23.8g/塩分3.6g)

定食のドリンクはこちらから

HOT

- コーヒー
- 紅茶(ストレート・レモン・ミルク)
- カフェ・ラテ (+50円)
- 日本茶
- ミルク(ホットorアイス)

ICE

- アイスコーヒー
- アイスティー(ストレート・レモン・ミルク)
- オレンジジュース
- アップルジュース

※コーヒー・紅茶はサービス価格でおかわりができます。詳細は卓上にごさいます。



豆乳茶碗蒸し 生姜あん
¥310(税込)



野菜とおからのサラダ
プラス¥210(税込)
単品¥360(税込)



スープ (お選びいただけます) ※
プラス¥210(税込)
単品¥360(税込)



デザート (お選びいただけます)
プラス¥210(税込)
単品¥360(税込)