

12月の定食

【12月の定食小鉢】

カリフラワーのザワー/ キンゲン菜のゴマたれ

菜



魚



肉



【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

(熱量551kcal/タンパク質15.8g/脂質11.6g/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。

【魚菜定食】

サーモンバーグ

生姜あんかけ

先付・ご飯・味噌汁・漬物

小鉢2品・ドリンク付

(熱量638kcal/タンパク質28.6g/脂質16.7g/塩分4.5g)

【肉菜定食】

豚肩ロースの2色ソース (トマト・青豆)

先付・ご飯・味噌汁・漬物

小鉢2品・ドリンク付

(熱量651kcal/タンパク質25.4g/脂質20.7g/塩分4.4g)

- 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

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)

この献立で1日分の「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、魚に多く含まれます。

また、この献立で1日の野菜の1/2量近くを摂る事ができます。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

¥1,080(税込)

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日のビタミンB1の推奨量の1/2を摂取できます。また、この献立で1日の野菜の1/3量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

¥1,080(税込)

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)

日本茶

ICE

オレンジジュース

アップルジュース

※コーヒー・紅茶に限り、1杯¥210でおかわりができます。

サイドメニュー

セット¥210(税込)

単品¥360(税込)



◀るみ 野菜とおからのサラダ



スープ(お選びいただけます) ※ デザート(お選びいただけます)