

# 定食メニュー

## 【今月の定食小鉢】

系こんにゃく明太和え/長芋のカレー煮

- 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547kcal/タンパク質15.8g/脂質8.6g/塩分4.4g)

※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】

### たらの南蛮漬け 小麦

先付・ご飯・味噌汁・漬物  
小鉢2品・ドリンク付

この献立で、1日の野菜の目安量1/3が摂取できます。酸味のある料理は、減塩に役立つだけでなく、カルシウムや鉄分の吸収を助けます。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

¥1,080(税込)

(熱量535kcal/タンパク質25.1g/脂質5.7g/塩分4.2g)

### 肉



## 【肉菜定食】

山形県産

### 庄内豚ロースみそ粕焼き

先付・ご飯・味噌汁・漬物  
小鉢2品・ドリンク付

この献立で、1日の野菜の目安量1/3が摂取できます。豚肉はビタミンB1を含みます。ビタミンB1は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをします。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

¥1,080(税込)

(熱量666kcal/タンパク質25.8g/脂質18.7g/塩分4.3g)

## 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。



ななふくどん

### 七福井

### 牛肉ときのこのオイスター風味

味噌汁・小鉢1品・漬物・ドリンク付

¥950(税込)



### 野菜と豆乳のリゾット

小鉢2品・ドリンク付

¥950(税込)

(熱量852cal/タンパク質29.2g/脂質22.5g/塩分3.8g) (熱量374cal/タンパク質8.2g/脂質5.7g/塩分0.7g)

