

# 4月定食メニュー

## 【今月の定食小鉢】

### 若竹煮/ ひじきとセロリのサラダ風

#### 菜



#### 魚



#### 肉



### 【野菜定食】



#### 温野菜と濃厚豆腐

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

先付・ご飯・味噌汁・漬物・小鉢2品・ドリンク付

¥1,000(税込)

(熱量593kcal/タンパク質17g/脂質10.6g/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】



#### めかじきの塩糎焼き

レモン風味

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。骨粗しょう症予防のためにも、ビタミンDを摂取しましょう。

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

¥1,080(税込)

(熱量604kcal/タンパク質27.4g/脂質7.7g/塩分4.1g)

### 【肉菜定食】



#### 鶏ももの木の芽味噌焼

この献立で、1日分の野菜350gのおよそ半分量を摂取できます。野菜はビタミンや食物繊維を多く含み、生活習慣病予防など様々な作用があります。野菜を1日の目安量350gを摂ると、認知症予防効果やストレス軽減などの効果もわかってきているようです。

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

¥1,080(税込)

(熱量642kcal/タンパク質25.3g/脂質13.7g/塩分4.4g)

### 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。

●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、当社が参加している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。

