

6月定食メニュー

【今月の定食小鉢】
もやしとチンゲン菜の中華みそかけ/ 三色豆の彩りサラダ

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622kcal/タンパク質17.9g/脂質14.6g/塩分4.6g)

※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】



さわらのエスカベッシュ

この献立で1日分の「ビタミンD」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、お酢はカルシウムの吸収を促進する働きがあります。骨の健康が気になる方にお勧めのメニューです。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

乳 小麦

先付・ご飯・味噌汁・漬物・小鉢2品・ドリンク付

¥1,080(税込)

(熱量716kcal/タンパク質29.5g/脂質19.4g/塩分4.1g)

【肉菜定食】



鶏もも肉のトマト煮 香草風味

この献立で、野菜の1日目標準350gの半分以上を摂ることができます。野菜不足を感じている方に、お勧めのメニューです。

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687kcal/タンパク質26.7g/脂質21.7g/塩分4.2g)

定食のドリンクはこちらから

- ・コーヒー (ホット・アイス)
- ・紅茶 (ホット・アイス)
- ・日本茶
- ・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TFT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。

