

8月定食メニュー

菜



魚



肉



【今月の定食小鉢】

きゅうりとザーサイの和え物/ ゴーヤのおからサラダ

【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536kcal/タンパク質14.8g/脂質9.6g/塩分4.5g)

※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】



トロアジの 香草パン粉焼き

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。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

小麦 卵

先付・ご飯・味噌汁・漬物・小鉢2品・ドリンク付

¥1,080(税込)

(熱量607kcal/タンパク質28.2g/脂質10.7g/塩分4.4g)

【肉菜定食】



冷製

鶏むね肉のスチーム バルサミコゼリー

鶏むね肉は、鶏もも肉と比べ、低脂肪高たんぱくです。たんぱく質は、からだを作る働きをします。カロリーが気になる方、筋肉量を維持したい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656kcal/タンパク質26.3g/脂質20.7g/塩分4.3g)

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。

