

9月定食メニュー

菜



魚



肉



【今月の定食小鉢】

焼きナスのおひたし / 三色豆の根菜トマト煮

【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

¥1,000(税込)

(熱量576kcal/タンパク質16.4g/脂質10.6g/塩分4g)

※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】



さばの中華味噌煮

先付・ご飯・味噌汁・漬物・小鉢2品・ドリンク付

¥1,080(税込)

(熱量718kcal/タンパク質25.4g/脂質23.7g/塩分3.7g)

【肉菜定食】



豆腐バーグのハニーマスタードソース

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661kcal/タンパク質27.7g/脂質15.7g/塩分3.9g)

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。

