

10月定食メニュー

菜



魚



肉



【今月の定食小鉢】
長芋のカレー煮/ キンゲン菜とじゃこのごま油風味

【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572kcal/タンパク質16.9g/脂質10.6g/塩分4.1g)

※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 生姜風味

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

先付・ご飯・味噌汁・漬物・小鉢2品・ドリンク付

¥1,080(税込)

(熱量558kcal/タンパク質27.4g/脂質7.7g/塩分3.8g)

【肉菜定食】



山形県産庄内豚ロースの きのこソース

この献立で、野菜の1日目標量350g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675kcal/タンパク質26.8g/脂質20.7g/塩分3.7g)

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。

