

11月定食メニュー

菜



魚



肉



【今月の定食小鉢】

春菊の豆腐クリーム添え/ かんぴょうの煮物

【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589kcal/タンパク質16.9g/脂質11.6g/塩分4.2g)

※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】



サーモンバーグ

白ワインソースケッパー風味

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709kcal/タンパク質29.4g/脂質20.7g/塩分3.9g)

【肉菜定食】



豚のやわらか煮

黒酢風味

豚肉はビタミンB1を多く含みます。ビタミンB1は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをします。

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670kcal/タンパク質25.1g/脂質18.7g/塩分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。

