

1月定食メニュー

菜



魚



肉



【今月の定食小鉢】

7-モト 紫芋とさつま芋の茶巾/切干大根サラダ風

【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597kcal/タンパク質14.8g/脂質9.6g/塩分4.3g)

※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】



カラスカレイの照り焼き

魚にはビタミンDが多く含まれます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、丈夫な骨を作る働きをします。食事でカルシウム、ビタミンDを摂るとともに、適度に日に当たる、運動をすることが骨の健康づくりになります。

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538kcal/タンパク質25.3g/脂質2.7g/塩分3.9g)

【肉菜定食】



山形県産

庄内豚ロースのソテー バルサミコソース

豚肉に多く含まれる栄養はビタミンB1です。ビタミンB1は糖分をエネルギーに変える時に使われます。また、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをします。ビタミンB1は水に溶け出る性質があるので、効率的にとるなら「焼く調理法」がお勧めです。

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

¥1,080(税込)

(熱量738kcal/タンパク質31.1g/脂質19.7g/塩分3.8g)

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。

