

# 定食メニュー

## 【今月の定食小鉢】

信田巻/ かぶとラデッシュの酢の物

- 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

### 菜



## 【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

¥1,000(税込)

(熱量590kcal/タンパク質16.1g/脂質11.6g/塩分4.8g)

※野菜の種類によって数値に多少の変更があります。

### 魚



## 【魚菜定食】

### さわらの柚子味噌焼き

先付・ご飯・味噌汁・漬物

小鉢2品・ドリンク付

この献立で1日分の「ビタミンD」の目安量を摂取できます。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。また、この献立で1日のビタミンCの半分を摂れます。ビタミンCは、皮膚やコラーゲン合成に使われるビタミンです。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

¥1,080(税込)

(熱量633kcal/タンパク質28.4g/脂質11.4g/塩分4.7g)

### 肉



## 【肉菜定食】

### 鶏もも肉のみぞれあん

先付・ご飯・味噌汁・漬物

小鉢2品・ドリンク付

この献立で、1日の野菜の1/2量を摂ることができます。大根は消化酵素を含み消化を助ける働きがあります。この働きは生の大根で最も効果的です。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

¥1,080(税込)

(熱量688kcal/タンパク質24.7g/脂質18.7g/塩分4.7g)

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。

+50円で雑穀米に変更できます



ななふくどん

### 七福井

牛肉ときのこのオイスター風味

味噌汁・小鉢1品・漬物・ドリンク付



### 野菜と豆乳のリゾット

小鉢2品・ドリンク付

¥950(税込)

(熱量876kcal/タンパク質31.11g/脂質23.8g/塩分4.8g) (熱量374cal/タンパク質8.2g/脂質5.7g/塩分0.7g)

