

4月定食メニュー

【今月の定食小鉢】※月の前半はAの小鉢、後半はBの小鉢となります
 A わけぎと刺身こんにゃくの酢味噌かけ/切昆布とさつま揚げの煮物 **卵**
 B かぶとラディッシュの酢の物/さつまいもとプルーンの甘煮

菜



【野菜定食】



温野菜と小鉢3品

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3品・ドリンク付

¥1,000(税込)

A (熱量565kcal/タンパク質16.3g/脂質8.6g/塩分4.3g)

B (熱量597kcal/タンパク質14.4g/脂質8.6g/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



【魚菜定食】



さわらの醤油糍漬焼き

このお食事で、1日に必要なビタミンDを摂ることができます。ビタミンDには、丈夫な骨をつくる働きがあります。バランスの取れた食事からビタミンDとカルシウムを十分にとり、適度な日光浴と運動に配慮して丈夫な骨をつくりましょう。

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)

A (熱量537kcal/タンパク質28.5g/脂質3.7g/塩分3.9g)

B (熱量569kcal/タンパク質26.6g/脂質3.7g/塩分3.7g)

肉



【肉菜定食】



山形県産庄内豚ロースの赤ワインソース桜風味

このお食事で、1日に必要なビタミンB1の半分を摂ることができます。ビタミンB1の不足は、食欲低下、疲れやすい、だるいなど夏バテのような症状につながるため、ビタミンB1が豊富な豚肉やレバーなどの食品をとるように心がけましょう。

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)

A (熱量664kcal/タンパク質25.6g/脂質20.7g/塩分3.8g)

B (熱量696kcal/タンパク質23.7g/脂質20.7g/塩分3.6g)

- 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
 当店が参加している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。

◆当店では、食品衛生法上の特定原材料7品目の使用について以下のように表示をしております。

表示: **乳** ⇒ 乳製品 **小麦** ⇒ 小麦 **卵** ⇒ 鶏卵 **そば** ⇒ 蕎麦 **落花生** ⇒ ピーナッツ類 **エビカニ** ⇒ エビ・カニ

ご注意: 当店で使用している調味料には原材料に **小麦** を使用しているものが含まれています。(個別表示はしてありません)