

## 5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 長草の木の芽味噌/春キャベツのマヨソース アンチョビ風味 **卵** **乳**  
 B 新玉ネギとわかめの梅ドレッシング/ひよこ豆と黒オリーブのソテー

### 菜



### 【野菜定食】

#### 温野菜と小鉢3品

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693kcal/タンパク質15.6g/脂質22.6g/塩分4g)

B (熱量639kcal/タンパク質16.8g/脂質18.6g/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



### 【魚菜定食】

#### めかじきの焦がしバターソース **乳**

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735kcal/タンパク質24.6g/脂質27.7g/塩分3.5g)

B (熱量681kcal/タンパク質25.8g/脂質23.7g/塩分3.7g)

### 肉



### 【肉菜定食】

#### 鶏もも肉の照り焼き

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785kcal/タンパク質26.2g/脂質29.7g/塩分3.5g)

B (熱量731kcal/タンパク質27.4g/脂質25.7g/塩分3.7g)

- 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。(個別表示はしておりません)