

6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 三色豆の根菜トマト煮 / 焼きナスのおひたし
 B セロリのオレンジ漬け / キンゲン菜とじゃこのごま油風味

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栄養士より

¥1,000(税込)

A (熱量576kcal/タンパク質16.4g/脂質10.6g/塩分4g)

B (熱量545kcal/タンパク質16.2g/脂質10.6g/塩分3.8g)

※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】



サーモンバーグ

白ワインソースケッパー風味

乳 卵

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」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栄養士より

¥1,080(税込)

A (熱量703kcal/タンパク質28.8g/脂質19.7g/塩分3.8g)

B (熱量672kcal/タンパク質28.6g/脂質19.7g/塩分3.6g)

肉



【肉菜定食】



豚ばらの角煮

先付・ご飯・味噌汁・漬物・小鉢2品・ドリンク付

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栄養士より

¥1,080(税込)

A (熱量790kcal/タンパク質21.5g/脂質34.7g/塩分3.6g)

B (熱量759kcal/タンパク質21.3g/脂質34.7g/塩分3.4g)

- 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)