

9月定食メニュー

【今月の定食小鉢】 ※月の半ばから小鉢が変更となります
 前半 切干大根サラダ風 / 焼きナスの精進寄せ
 後半 きのこの焼きびたし / レンコンの焼きたらこ和え

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)

前半(熱量558kcal/タンパク質16g/脂質10.6g/塩分4.6g)

後半(熱量535kcal/タンパク質16.5g/脂質8.6g/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】

鮭のポテト焼き

鮭の「アスタキサンチン」という色素には抗酸化作用があり、細胞の酸化を抑え、老化を防ぐ働きがあります。また、鮭には認知機能を維持するDHAやEPAも多く含まれます。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

卵 小麦

先付・ご飯・味噌汁・漬物・小鉢2品・ドリンク付

¥1,080(税込)

前半(熱量626kcal/タンパク質27.4g/脂質16.4g/塩分4.5g)

後半(熱量603kcal/タンパク質27.9g/脂質14.4g/塩分4.1g)

肉



【肉菜定食】

山形県産庄内豚ロースの 万願寺唐辛子味噌焼き

豚肉はビタミンB1を多く含みます。ビタミンB1は、ご飯などの糖質を効率よくエネルギーに変えるため、体を疲れにくくします。暑さが残るこの季節にオススメのレシピです。

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)

前半(熱量661kcal/タンパク質26.8g/脂質17.7g/塩分4.3g)

後半(熱量638kcal/タンパク質27.3g/脂質15.7g/塩分3.9g)

- 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)