

9月定食メニュー

菜



【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 冬瓜のブイヨン煮 / 焼きナスのバルサミコジュレ
 後半 かぼちゃのレモン煮 / 焼きナスの精進寄せ
 (変更の時期は前後する場合がございます。予めご了承ください。)

【野菜定食】



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

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)

前半 (熱量537kcal / タンパク質14.5g / 脂質11.6g / 塩分4g)

後半 (熱量581kcal / タンパク質16g / 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】



このお食事で1日に必要なビタミン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。カルシウムとビタミンDの摂取、適度な日光浴と運動で、骨粗しょう症を予防しましょう。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

めかじきの アボカドチーズ焼き 香草トマトソース

乳

先付・ご飯・味噌汁・漬物・小鉢2品・ドリンク付

¥ 1, 080 (税込)

前半 (熱量684kcal / タンパク質30.3g / 脂質26.7g / 塩分4.2g)

後半 (熱量728kcal / タンパク質31.8g / 脂質25.7g / 塩分4g)

肉



【肉菜定食】



鶏もも肉にはビタミンB2という栄養素が含まれています。このビタミンは体内で糖質、脂質、たんぱく質をエネルギーに変えるのに役立ちます。また、ビタミンB2が不足すると口内炎になることがあります。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

鶏もも肉の 万願寺唐辛子味噌焼き

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639kcal / タンパク質23.6g / 脂質18.7g / 塩分3.9g)

後半 (熱量683kcal / タンパク質25.1g / 脂質17.7g / 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TFFT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)