

# 1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 大根とたこのサラダ / 青梗菜のはちみつ胡麻だれ

後半 春菊と人参の中華サラダ / さつまいものバターきんぴら

(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。)

乳

菜



## 【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

### 温野菜とお豆腐

先付・ご飯・味噌汁・小鉢2品・お豆腐・ドリンク付

¥1,050(税込)

前半(熱量623kcal/タンパク質18g/脂質18.6g/塩分3.9g)

後半(熱量624kcal/タンパク質15.1g/脂質14.6g/塩分3.9g)

※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】



### 鮭のムニエル タルタルソース添え

鮭には『アスタキサンチン』という栄養素が含まれています。この栄養素は抗酸化力が高く、老化を防止する働きがあるとされています。また、ビタミンDも多く含まれ、体内でカルシウムの吸収を促す働きがあります。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

卵 小麦 乳

先付・ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量756kcal/タンパク質32.9g/脂質29.4g/塩分3.9g)

後半(熱量757kcal/タンパク質30g/脂質25.4g/塩分3.9g)

肉



## 【肉菜定食】



### 鶏もも肉の 照りポン酢

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。このビタミンはタンパク質、脂質、糖質の3大栄養素を体内でエネルギーに変える働きがあります。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

先付・ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量742kcal/タンパク質29.2g/脂質27.7g/塩分3.7g)

後半(熱量743kcal/タンパク質26.3g/脂質23.7g/塩分3.7g)

●ご飯の大盛り(200g): 無料

●ご飯おかわり: 60円

●ご飯単品: 110円

●雑穀米に変更: 60円

●汁のおかわり: 60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

◆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。(個別表示はしていません)