

# 4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 うどと若布の梅たれ / 切干大根の煮物

後半 しらたきの明太子炒め / ジャがいもとアスパラの胡麻たれ

(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。)

## 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584kcal/タンパク質16.5g/脂質9.7g/塩分3.8g)

後半(熱量580kcal/タンパク質18.2g/脂質12.7g/塩分4g)

※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】



魚には、カルシウムの吸収を促す働きのあるビタミンDが多く含まれています。また、魚の「脂質」には動脈硬化を予防する働きがあるといわれています。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

### さわらの西京味噌焼き

先付・ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量577kcal/タンパク質26.9g/脂質8.4g/塩分3.7g)

後半(熱量573kcal/タンパク質28.6g/脂質11.4g/塩分3.9g)

## 肉



### 【肉菜定食】



豚肉は、糖質をエネルギーに変える働きのあるビタミンB1が多く含まれ、ビタミンB1には疲労回復効果があるといわれています。この献立は3大栄養素のタンパク質・脂質・炭水化物のバランス比率がとても良い食事です。

武蔵野健康づくり事業団栄養士より

### 山形県産庄内豚ロースの香草パン粉焼き

卵 小麦

先付・ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量719kcal/タンパク質25.2g/脂質24.7g/塩分3.6g)

後半(熱量715kcal/タンパク質26.9g/脂質27.7g/塩分3.8g)

- 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
- 味噌汁 単品: 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TFF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。(個別表示はしておりません)