

7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 焼きナスのお浸し / 高野豆腐のミルク煮 **乳**

後半 ズッキーニの焼き浸し / 南瓜のレモン煮

(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】

温野菜とお豆腐

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 管理栄養士より

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595kcal/タンパク質18.9g/脂質12.7g/塩分3.9g)

後半(熱量600kcal/タンパク質16.5g/脂質12.7g/塩分3.7g)

※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】

大あじの 香草パン粉焼き

アジにはEPAやDHAの『不飽和脂肪酸』が豊富に含まれています。不飽和脂肪酸は中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールを下げ、動脈硬化を予防する働きがあるといわれています。アジの旬であるこの時期はもっとも脂がのっています。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

小麦 **卵**

先付・ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量579kcal/タンパク質28.9g/脂質11.7g/塩分3.9g)

後半(熱量584kcal/タンパク質26.5g/脂質11.7g/塩分3.7g)

肉



【肉菜定食】

山形県産庄内豚ロースの ハニーマスタードソース

豚肉にはビタミンB1が多く含まれていて体内で糖質をエネルギーに変える役割をしています。副菜などの野菜や海藻にはカリウムが多く含まれていて、余分なナトリウムを体外に排出し、血圧を正常に保つ効果があるといわれています。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

先付・ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量667kcal/タンパク質27.7g/脂質18.7g/塩分3.7g)

後半(熱量672kcal/タンパク質25.3g/脂質18.7g/塩分3.5g)

●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。(個別表示はしていません)