

# 8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 ゴーヤのおからサラダ / キュウリとザーサイの和え物  
 後半 冷奴の山形だし風味添え / 南瓜ココナツミルク煮 **乳**  
 (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

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552kcal/タンパク質16.3g/脂質10.7g/塩分4.1g)

後半(熱量583kcal/タンパク質17.6g/脂質11.7g/塩分3.3g)

※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】



### ブリのバーベキュー焼き

先付・ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量609kcal/タンパク質26.3g/脂質15.7g/塩分3.7g)

後半(熱量640kcal/タンパク質27.6g/脂質16.7g/塩分2.9g)

## 肉



## 【肉菜定食】



### 鶏つくねの照り焼き梅風味

**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549kcal/タンパク質25.2g/脂質8.7g/塩分3.8g)

後半(熱量580kcal/タンパク質26.5g/脂質9.7g/塩分3g)

- 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。(個別表示はしていません)