

# 9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 焼きなすの精進寄せ / お刺身こんにゃく酢味噌添え  
 後半 焼きなすのバルサミコジュレ / きのこのクリーム煮  
 (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。)

乳

## 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606kcal/タンパク質18.2g/脂質11.7g/塩分3.9g)  
 後半 (熱量613kcal/タンパク質17.6g/脂質18.7g/塩分3.5g)  
 ※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】 カラスカレイの 照り焼き



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。  
 カレイは魚の中でも高たんぱく低脂質で消化も良く、老若男女問わずオススメの食材です。  
 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・ドリンク付  
 ￥1,100(税込)

前半 (熱量539kcal/タンパク質26.9g/脂質3.7g/塩分3.5g)  
 後半 (熱量546kcal/タンパク質26.3g/脂質10.7g/塩分3.1g)

## 肉



### 【肉菜定食】 山形県産庄内豚ロースの ポークチャップ



豚肉は、体内で糖質をエネルギーに変える働きのあるビタミンB1が多く含まれています。  
 ビタミンB1が不足すると糖質がうまくエネルギーにならないため、疲れやすくなります。  
 疲れているときには、豚肉料理がオススメです。  
 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・ドリンク付  
 ￥1,100(税込)

前半 (熱量721kcal/タンパク質26.4g/脂質21.7g/塩分3.6g)  
 後半 (熱量728kcal/タンパク質25.8g/脂質28.7g/塩分3.2g)



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。

- 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

◆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)