

1月定食メニュー

菜



魚



肉



- 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：60円

【今月の定食小鉢】※月の半ばから変更となります

前半 青梗菜のはちみつ胡麻だれ / 大根とたこのサラダ
 後半 春菊と人参の中華サラダ / 長芋のカレー煮
 (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。)

【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 642kcal/タンパク質 19.6g/脂質 19.7g/塩分 3.9g)

後半(熱量 593kcal/タンパク質 17.1g/脂質 11.7g/塩分 3.8g)

※野菜の種類によって数値に多少の変更があります。

一日に必要な野菜の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

【魚菜定食】

赤魚のかぶら蒸し

卵

赤魚は魚の中でも高たんぱく質低脂肪で、
 ダイエット中の方にもおすすめの食材です。
 また、この献立で1日に摂取するべき野菜
 350グラムの半分を摂ることができます。
 野菜には不足しがちなビタミンやミネラル
 が豊富に含まれています。

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 594kcal/タンパク質 27.7g/脂質 13.7g/塩分 3.6g)

後半(熱量 545kcal/タンパク質 25.2g/脂質 5.7g/塩分 3.5g)

【肉菜定食】

山形県産 庄内豚ロースの

バルサミコソースブルーベリー添え

先付・ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付 ¥1,100(税込)

前半(熱量 762kcal/タンパク質 34.4g/脂質 28.7g/塩分 3.4g)

後半(熱量 713kcal/タンパク質 31.9g/脂質 20.7g/塩分 3.3g)

豚肉には体内で糖質をエネルギーに換える働
 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、疲労、だるさ、食欲不振
 などの症状が現れることがあります。疲労感
 のあるときは、豚肉料理がおすすめです。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

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、食品衛生法の特定原材料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)