

# 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 若竹煮 / さつまいもとプルーンのレモン煮

後半 ひじきとセロリのサラダ風 / 新じゃがの青のりソース



(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618kcal/タンパク質17.2g/脂質9.7g/塩分3.9g)

後半(熱量641kcal/タンパク質17.6g/脂質15.7g/塩分4.1g)

※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】

#### めかじきの塩焼き レモン風味



めかじきにはDHAという脂肪酸が多く含まれ、(悪玉)LDLコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。コレステロールや中性脂肪が気になる方におすすめのメニューです。

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617kcal/タンパク質26g/脂質8.7g/塩分3.7g)

後半(熱量640kcal/タンパク質26.4g/脂質14.7g/塩分3.9g)

## 肉



### 【肉菜定食】

#### 山形県産庄内豚ロースの 豆乳赤ワインソース



豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、糖質を体内でエネルギーに換える働きがあります。ビタミンB1が不足すると疲れや、だるさやとれにくくなります。疲労感が溜まっている方などにおすすめのメニューです。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

乳 卵 桜風味

先付・ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量760kcal/タンパク質30.3g/脂質23.7g/塩分3.5g)

後半(熱量783kcal/タンパク質30.7g/脂質29.7g/塩分3.7g)

●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: ⇒ 乳製品 ⇒ 小麦 ⇒ 鶏卵 ⇒ 蕎麦 ⇒ ピーナッツ類 ⇒ 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 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)