

5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 うどのきんぴら / 春キャベツのごま油風味

後半 長芋の木の芽味噌 / トマトの昆布和え

(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

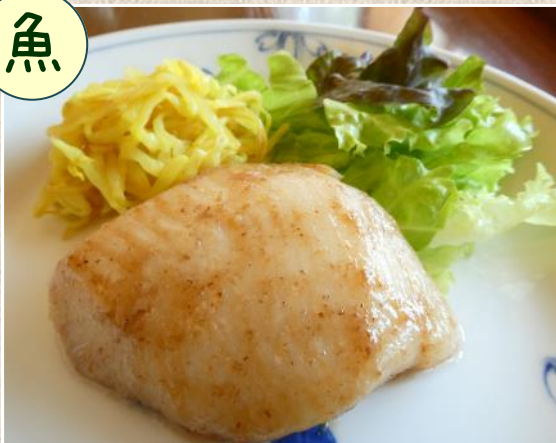
¥1,050(税込)

前半(熱量590kcal/タンパク質15.5g/脂質14.7g/塩分4.1g)

後半(熱量630kcal/タンパク質17.2g/脂質14.7g/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。

魚



【魚菜定食】

カラスカレイの梅煮



魚にはビタミンDが多く含まれていて、カルシウムの吸収を促す働きがあります。カレイは高たんぱく低脂肪の食材です。

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570kcal/タンパク質24.4g/脂質6.7g/塩分4.1g)

後半(熱量610kcal/タンパク質26.1g/脂質6.7g/塩分3.8g)

肉



【肉菜定食】

鶏もも肉の照りポン酢



鶏肉に含まれているビタミンB2には、たんぱく質・脂質・糖質を体内でエネルギーに代える働きがあります。鶏肉は皮を除くことで、カロリーや脂質を減らすことができます。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

小麦

先付・ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量745kcal/タンパク質27.6g/脂質23.7g/塩分3.9g)

後半(熱量785kcal/タンパク質29.3g/脂質23.7g/塩分3.6g)

●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)