

6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 焼きナスのおひたし / セロリのオレンジ漬
 後半 青梗菜とじゃこのごま油風味 / キノコのマリネ 梅風味
 (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556kcal/タンパク質15.8g/脂質10.7g/塩分3.3g)

後半(熱量586kcal/タンパク質18.2g/脂質11.7g/塩分3.6g)

※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】

さわらの エスカベッシュ



小麦

魚に含まれる「EPA」や「DHA」の不飽和脂肪酸は、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。青魚のさわらには、不飽和脂肪酸が多く含まれています。コレステロール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623kcal/タンパク質25.6g/脂質14.4g/塩分2.7g)

後半(熱量653kcal/タンパク質28g/脂質15.4g/塩分3g)

肉



【肉菜定食】

豚ロースの ポークチャップ



豚肉に含まれる「ビタミンB1」は、体内で糖質をエネルギーに代える働きがあります。不足すると糖質がうまくエネルギーに代わらず、疲れやすくなります。疲れているときは、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

先付・ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量671kcal/タンパク質24.1g/脂質20.7g/塩分3.1g)

後半(熱量701kcal/タンパク質26.5g/脂質21.7g/塩分3.4g)

●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)