

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 ズッキーニの焼き浸し / かぼちゃのレモン煮

後半 焼きナスの精進寄せ / きのこのマリネ

(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598kcal/タンパク質16.2g/脂質12.7g/塩分3.3g)

後半(熱量553kcal/タンパク質17.9g/脂質11.7g/塩分3.9g)

※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】

鮭のポテト焼



この献立で、1日分の「ビタミンD」が摂れます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促す働きがあります。骨粗しょう症など骨の健康が気になる方にも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

卵 小麦 乳 くるみ

先付・ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量683kcal/タンパク質28.6g/脂質18.4g/塩分3.3g)

後半(熱量638kcal/タンパク質30.3g/脂質17.4g/塩分3.9g)

肉



【肉菜定食】

鶏ももの唐揚げ 香味ソース



鶏もも肉に含まれる「ビタミンB2」は、たんぱく質、脂質、糖質を体内でエネルギーに変える働きがあります。また、ビタミンB2が不足すると口内炎や口角炎になることがあるので、不足しないように注意しましょう。

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833kcal/タンパク質23.1g/脂質34.7g/塩分3.2g)

後半(熱量788kcal/タンパク質24.8g/脂質33.7g/塩分3.8g)

●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)