

10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 柿なます / 三色豆の根菜トマト煮

後半 春菊の豆腐クリーム / 焼きナスのバルサミコジュレ

(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577kcal/タンパク質17.5g/脂質10.7g/塩分3.7g)

後半(熱量594kcal/タンパク質18.4g/脂質15.7g/塩分3.4g)

※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】

カレイの照り焼き



魚にはビタミンDが多く含まれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を促す働きがあります。カレイは魚の中でも、高たんぱく質低脂肪で消化も良く、老若男女におすすめの食材です。

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514kcal/タンパク質26.2g/脂質2.7g/塩分3.4g)

後半(熱量531kcal/タンパク質27.1g/脂質7.7g/塩分3.1g)

肉



【肉菜定食】

豚の柔らか煮

黒酢風味



豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、糖質を体内でエネルギーに変える働きがあります。だるさや疲労が溜まっているときは、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720kcal/タンパク質23g/脂質25.7g/塩分3.6g)

後半(熱量737kcal/タンパク質23.9g/脂質30.7g/塩分3.3g)

●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** ⇒ 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)