

11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 かんぴょうの煮物 / ごま豆腐

後半 さつま芋の甘辛煮 / ごぼうのバルサミコ酢マリネ

(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612kcal/タンパク質18g/脂質13.7g/塩分3.5g)

後半(熱量591kcal/タンパク質16.9g/脂質9.7g/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】

さば 鯖のアジアンソース



魚に含まれる「EPA」や「DHA」の不飽和脂肪酸は、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。鯖などの青魚に多く含まれています。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806kcal/タンパク質31.4g/脂質31.7g/塩分3g)

後半(熱量785kcal/タンパク質30.3g/脂質27.7g/塩分2.9g)

肉



【肉菜定食】

豆腐ハンバーグのねぎ味噌焼き



肉や豆腐には、筋肉や臓器など体を構成するたんぱく質が多く含まれています。豆腐は肉に比べ、低カロリー・低脂肪です。このハンバーグは、肉の量を減らし豆腐を使用しています。摂取エネルギーや脂肪を抑えたい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

卵 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637kcal/タンパク質27.9g/脂質14.7g/塩分3.1g)

後半(熱量616kcal/タンパク質26.8g/脂質10.7g/塩分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)