

# 12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 カリフラワーのザワー / れんごんの焼きたらこ和え

後半 切干大根ナムル風 / ごぼうの胡桃味噌和え

(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558kcal/タンパク質17.6g/脂質9.7g/塩分4.2g)

後半(熱量629kcal/タンパク質16.8g/脂質17.7g/塩分4.4g)

※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】

### 鮭の白ワインソース ケッパー風味



鮭にはビタミン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。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

先付・ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量665kcal/タンパク質28.9g/脂質13.7g/塩分3.9g)

後半(熱量736kcal/タンパク質28.1g/脂質21.7g/塩分4.1g)

## 肉



## 【肉菜定食】

### 山形県産庄内豚ロースの きのこあんかけ



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。疲れている時は、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784kcal/タンパク質29.4g/脂質29.7g/塩分3.9g)

後半(熱量855kcal/タンパク質28.6g/脂質37.7g/塩分4.1g)

●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)