

5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 春キャベツのごま油風味 / おから味噌マヨサラダ **卵**

後半 トマトの昆布和え / 長芋の木の芽味噌

(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

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642kcal/タンパク質16g/脂質20.7g/塩分4.3g)

後半(熱量630kcal/タンパク質17.2g/脂質14.7g/塩分3.8g)

※野菜の種類によって数値に多少の変更があります。

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

魚



【魚菜定食】

カラスカレイの梅煮

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量622kcal/タンパク質24.9g/脂質12.7g/塩分4.3g)

後半(熱量610kcal/タンパク質26.1g/脂質6.7g/塩分3.8g)

カレイは高たんぱく質低脂肪の食材です。カレイにはビタミンDが多く含まれていて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

肉



【肉菜定食】

鶏ももの唐揚げ

香味ソース

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量877kcal/タンパク質22.9g/脂質42.7g/塩分4.2g)

後半(熱量865kcal/タンパク質24.1g/脂質36.7g/塩分3.7g)

鶏肉に含まれているビタミンB2には、たんぱく質・脂質・糖質を体内でエネルギーに代える働きがあります。鶏肉は皮を除くことで、カロリーや脂質を減らすことができます。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

●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)