


6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 セロリのオレンジ漬け / 高野豆腐のミルク煮 

後半 さのこのマリネ梅風味 / 青梗菜の胡麻たれ

(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544kcal/タンパク質17.4g/脂質11.5g/塩分3.2g)

後半(熱量554kcal/タンパク質15.8g/脂質12.5g/塩分3.2g)

※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】

トロあじの南蛮漬け

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量569kcal/タンパク質27.7g/脂質10.5g/塩分3g)

後半(熱量579kcal/タンパク質26.1g/脂質11.5g/塩分3g)

鰯などの青背の魚には不飽和脂肪酸が特に多く含まれ、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。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

肉



【肉菜定食】

山形県産庄内豚ロースの ポークチャップ

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量659kcal/タンパク質25.7g/脂質21.5g/塩分3g)

後半(熱量669kcal/タンパク質24.1g/脂質22.5g/塩分3g)

豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、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

- 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)