

8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 夏野菜のコンソメゼリーがけ / きゅうりとザーサイの和え物

後半 ゴーヤのおからサラダ / パイナップルきんとん

(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522kcal/タンパク質15.1g/脂質10.5g/塩分3.5g)

後半(熱量576kcal/タンパク質14.7g/脂質9.5g/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】

さわらのエスカベッシュ

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量589kcal/タンパク質24.9g/脂質14.2g/塩分2.9g)

後半(熱量643kcal/タンパク質24.5g/脂質13.2g/塩分2.6g)

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。また、このお食事にはカリウムも多く含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を排出してくれる働きがあります。血圧が高めの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

小麦

肉



【肉菜定食】

山形県産庄内豚ロースの ハニーマスタードソース

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量606kcal/タンパク質24.2g/脂質16.5g/塩分3.4g)

後半(熱量660kcal/タンパク質23.8g/脂質15.5g/塩分3.1g)

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変える働きがあります。夏バテで食欲不振や疲れているときは、ビタミンB1が不足していることがあります。暑いこの時期には、特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

●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)