

9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 ズッキーニの焼きびたし / 三色豆の根菜トマト煮
 後半 焼きなすの精進寄せ / きのこのマリネ
 (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

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563kcal/タンパク質16.8g/脂質13.5g/塩分3.6g)

後半(熱量567kcal/タンパク質17.1g/脂質15.5g/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。

魚



【魚菜定食】

鮭のポテト焼き



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。魚にはカルシウムも多く含まれています。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

乳 卵 小麦

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量648kcal/タンパク質29.2g/脂質19.2g/塩分3.6g)

後半(熱量652kcal/タンパク質29.5g/脂質21.2g/塩分3.2g)

肉



【肉菜定食】

鶏もも肉の照りポン酢



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

小麦

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量731kcal/タンパク質29g/脂質21.5g/塩分3.6g)

後半(熱量735kcal/タンパク質29.3g/脂質23.5g/塩分3.2g)

- 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** ⇒ 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。(個別表示はしてありません)