

# 11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 かんぴょうの煮物 / ごま豆腐

後半 ごぼうのバルサミコ酢マリネ / さつま芋の甘辛煮 **卵**

(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582kcal/タンパク質16.5g/脂質13.5g/塩分3g)

後半(熱量575kcal/タンパク質16.7g/脂質9.5g/塩分3.1g)

※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】

### さば 鯖のアジアンソース

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量776kcal/タンパク質29.9g/脂質31.5g/塩分2.5g)

後半(熱量769kcal/タンパク質30.1g/脂質27.5g/塩分2.6g)

鯖には不飽和脂肪酸が含まれていて、魚の中でも鯖などの青背の魚に多く含まれています。

不飽和脂肪酸は、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。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

## 肉



## 【肉菜定食】

### 豆腐ハンバーグの ねぎ味噌焼き

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量607kcal/タンパク質26.4g/脂質14.5g/塩分2.6g)

後半(熱量600kcal/タンパク質26.6g/脂質10.5g/塩分2.7g)

豆腐の原料である大豆は「畑の肉」とも呼ばれ良質なたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、筋肉や髪の毛、爪などの体を構成する栄養素です。肉に比べると、低カロリー低脂肪なので、カロリーや脂肪を減らしたい方におすすめの食材です。

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)