

3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 白菜の甘酢漬け / ウドのきんぴら
 後半 しらたきの明太子炒め / 大根とたこのサラダ
 (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519kcal/タンパク質13.9g/脂質9.5g/塩分3.3g)

後半(熱量557kcal/タンパク質17g/脂質14.5g/塩分3.6g)

※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】

ぶりの味噌マヨネーズ焼き にんにく風味



ぶりにはビタミン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。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



ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量654kcal/タンパク質24.8g/脂質22.5g/塩分3.3g)

後半(熱量692kcal/タンパク質27.9g/脂質27.5g/塩分3.6g)

肉



【肉菜定食】

山形県産庄内豚ロースの 豆乳赤ワインソース桜風味



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・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,100(税込)

前半(熱量641kcal/タンパク質22g/脂質23.5g/塩分3g)

後半(熱量679kcal/タンパク質25.1g/脂質28.5g/塩分3.3g)



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。

- 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

◆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)