

5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 春キャベツのごま油風味 / 切昆布とさつま揚げの煮物 **卵** **小麦**

後半 トマトの昆布和え / 長芋の木の芽味噌

(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】



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 保健師より

温野菜とお豆腐

ご飯・味噌汁・小鉢2品・お豆腐・ドリンク付

¥1,150(税込)

前半(熱量587kcal/タンパク質15.7g/脂質14.5g/塩分4.6g)

後半(熱量600kcal/タンパク質15.7g/脂質14.5g/塩分3.3g)

※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】



カレイは高たんぱく質低脂肪の食材です。更にビタミンDが多く含まれていて、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 保健師より

カラスカレイの梅煮

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量573kcal/タンパク質24.6g/脂質6.5g/塩分4.4g)

後半(熱量586kcal/タンパク質24.6g/脂質6.5g/塩分3.1g)

肉



【肉菜定食】



鶏もも肉に含まれる「ビタミンB2」はたんぱく質、脂質、糖質を体内でエネルギーに変える働きがあります。また、ビタミンB2が不足すると口内炎や口角炎になることがあるので、不足しないように注意しましょう。

武蔵野健康づくり事業団 保健師より

鶏ももの唐揚げ

香味ソース

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量822kcal/タンパク質22.6g/脂質36.5g/塩分4.5g)

後半(熱量835kcal/タンパク質22.6g/脂質36.5g/塩分3.2g)



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。

●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** ⇒ 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)