

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 ズッキーニの焼き浸し / 三色豆の根菜トマト煮
 後半 きのこのマリネ / 焼きナスのジュレがけ
 (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 管理栄養士より

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563kcal/タンパク質16.8g/脂質13.5g/塩分3.6g)

後半(熱量507kcal/タンパク質15.8g/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。

魚



【魚菜定食】



この献立で、1日分の「ビタミンD」が摂れます。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も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

鮭のポテト焼き

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付 **小麦** **乳** **卵** **くるみ**

¥1,200(税込)

前半(熱量630kcal/タンパク質28g/脂質18.2g/塩分3g)

後半(熱量574kcal/タンパク質27g/脂質14.2g/塩分2.6g)

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。さらに唐辛子に含まれるカプサイシンは、代謝を高めたり、血行を良くする効果があり、残暑厳しいこの季節にぴったりです。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

鶏もも肉の 万願寺唐辛子味噌焼き

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量666kcal/タンパク質24.3g/脂質19.5g/塩分3.3g)

後半(熱量610kcal/タンパク質23.3g/脂質15.5g/塩分2.9g)

- 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
 当社が参加している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)