

2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 根菜のマリネ / さつま芋のバターきんぴら **乳**

後半 菜の花の辛子和え / 長芋のカレー煮

(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642kcal/タンパク質14.5g/脂質13.5g/塩分3.2g)

後半(熱量530kcal/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】



鱈は低脂肪高たんぱく質で今が旬の魚です。
アボカドは栄養価の高い果物です。塩分を体外へ排出するカリウムや、糖質の吸収を緩やかにする食物繊維などが多く含まれています。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

鱈の

アボカドチーズ焼き

乳

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量719kcal/タンパク質28.2g/脂質22.5g/塩分3.4g)

後半(熱量607kcal/タンパク質29.5g/脂質18.5g/塩分3.4g)

肉



【肉菜定食】



豆腐に含まれるたんぱく質は、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、低カロリー低脂肪です。カロリーや脂肪を減らしたい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

豆腐ハンバーグ

ネギ味噌焼き

小麦 卵

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量682kcal/タンパク質24g/脂質17.5g/塩分3.1g)

後半(熱量570kcal/タンパク質25.3g/脂質13.5g/塩分3.1g)

- 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)