

7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 焼き茄子のお浸し / かぼちゃの安倍川風
 後半 雷こんにゃく / 切干し大根サラダ風
 (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633kcal/タンパク質19.9g/脂質14.5g/塩分2.8g)

後半(熱量629kcal/タンパク質15.4g/脂質14.5g/塩分3.9g)

※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】



ぶりには、血液や筋肉などの体を構成するたんぱく質が多く含まれています。また、「EPA」や「DHA」の不飽和脂肪酸も多く含まれています。不飽和脂肪酸には、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

ぶりのBBQ焼き

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量699kcal/タンパク質30.5g/脂質19.5g/塩分2.4g)

後半(熱量695kcal/タンパク質26g/脂質19.5g/塩分3.5g)

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。カロリーや体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

大根おろし添え

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量662kcal/タンパク質29.9g/脂質15.5g/塩分2.9g)

後半(熱量658kcal/タンパク質25.4g/脂質15.5g/塩分4g)

- 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。

小麦 卵

◆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)