

8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 冬瓜ブイヨン煮 / 冷やっこ(塩胡麻じゃこ)
 後半 おからのゴーヤサラダ / パイナップルきんとん
 (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603kcal/タンパク質19.8g/脂質18.5g/塩分3.4g)

後半(熱量576kcal/タンパク質14.7g/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】



青魚のさわらには、「EPA」や「DHA」などの不飽和脂肪酸が多く含まれています。不飽和脂肪酸には、LDL(悪玉)コレステロールを減らす働きがあります。コレステロール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

さわらの エスカベッシュ

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量686kcal/タンパク質30.1g/脂質22.2g/塩分2.9g)

後半(熱量659kcal/タンパク質25g/脂質13.2g/塩分2.7g)

肉



【肉菜定食】



豚肉には、体内で糖質をエネルギーに変える働きをするビタミンB1が多く含まれています。夏バテで食欲がないときや、疲れているときには、ビタミンB1が不足していることがあります。暑いこの時期はおすすめメニューです。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

山形県産庄内豚ロースの ハニーマスタードソース

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量684kcal/タンパク質28.9g/脂質24.5g/塩分3.3g)

後半(熱量657kcal/タンパク質23.8g/脂質15.5g/塩分3.1g)



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。

- 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。(個別表示はしていません)