

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 / 焼き茄子のジュレがけ
 (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】



鮭にはビタミンDが多く含まれており、
 このお食事で1日に必要なビタミンDを
 摂取できます。ビタミンDはカルシウムの
 吸収を促す働きがあります。魚にはカルシ
 ウムも多く含まれていますので、骨粗し
 ょう症など骨の健康が気になる方におす
 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

卵 乳 小麦 くるみ

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量632kcal/タンパク質28g/脂質18.2g/塩分3g)

後半(熱量576kcal/タンパク質27g/脂質14.2g/塩分2.6g)

肉



【肉菜定食】



鶏肉に含まれているビタミンB2には、た
 んぱく質・脂質・糖質を体内でエネルギー
 に代える働きがあります。また、唐辛子に
 含まれるカプサイシンは、血液の流れや新
 陳代謝をよくする効果もあると言われてお
 り、残暑厳しいため、体を動かすことが減
 るこの時期にお勧めです。

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)



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)