

10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 柿なます / 切干大根の春菊ジュ / ベーゼソース和え

くるみ 乳

後半 南瓜のレモン煮 / 小松菜と湯葉のお浸し

(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646kcal/タンパク質16.7g/脂質22.5g/塩分3.4g)

後半(熱量555kcal/タンパク質16.3g/脂質10.5g/塩分2.8g)

※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】



カレイは高たんぱく質低脂肪の食材です。更にビタミンDが多く含まれていて、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

カレイの照り焼き

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量587kcal/タンパク質25.9g/脂質14.5g/塩分3g)

後半(熱量496kcal/タンパク質25.5g/脂質2.5g/塩分2.4g)

肉



【肉菜定食】



肉に多く含まれるビタミンB1は糖質をエネルギーに換える働きがあり、不足すると疲労、だるさ、食欲不振などの症状が現れます。酢の成分であるクエン酸には、疲労回復、食欲増進の効果があるので、残暑の疲れが残っているこの季節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

豚のやわらか煮

黒酢風味

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量781kcal/タンパク質22.1g/脂質37.5g/塩分3.1g)

後半(熱量690kcal/タンパク質21.7g/脂質25.5g/塩分2.5g)



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。

●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)