

11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 きのこのクリーム煮 **乳** / かんぴょうの煮物 **小麦** **卵**

後半 春菊のお浸し / さつま芋の甘辛煮

(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599kcal/タンパク質17g/脂質15.5g/塩分3.2g)

後半(熱量582kcal/タンパク質15.2g/脂質12.5g/塩分3g)

※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】



鯖には不飽和脂肪酸が含まれていて、魚の中でも鯖などの青背の魚に多く含まれています。不飽和脂肪酸は、LDL(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

鯖のアジアンソース

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量793kcal/タンパク質30.4g/脂質33.5g/塩分2.7g)

後半(熱量776kcal/タンパク質28.6g/脂質30.5g/塩分2.5g)

肉



【肉菜定食】



豆腐ハンバーグの

くるみ味噌焼き

くるみ **小麦** **卵**

豆腐の原料の大豆には『イソフラボン』という栄養成分が含まれています。イソフラボンはポリフェノールの一種で抗酸化作用があります。また、女性ホルモンとよく似た働きをするため、更年期障害の軽減や骨粗しょう症の予防に役立つといわれています。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量694kcal/タンパク質28.9g/脂質22.5g/塩分3g)

後半(熱量677kcal/タンパク質27.1g/脂質19.5g/塩分2.8g)

●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)