

# 12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 カリフラワーのザワー / ごぼうの胡桃味噌和え くらみ  
 後半 りんごきんとん / 切干大根ナムル風  
 (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551kcal/タンパク質15.7g/脂質11.5g/塩分3.9g)

後半(熱量626kcal/タンパク質14.5g/脂質15.5g/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が多く含まれています。  
 ビタミンDはカルシウムの吸収を促す働きがあります。骨粗しょう症など骨の健康が気になる方にも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

#### 鮭の白ワインソース ケッパー風味

乳 小麦

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量710kcal/タンパク質27.4g/脂質20.5g/塩分3.6g)

後半(熱量785kcal/タンパク質26.2g/脂質24.5g/塩分2.9g)

## 肉



### 【肉菜定食】



この献立で、1日に必要なビタミンB1の半分以上を摂ることができます。ビタミンB1は日本人が欠乏しやすい栄養素であり、不足すると食欲低下、疲れやすい、だるいなどの症状につながるため、ビタミンB1が豊富な豚肉を食べて、寒い季節にそなえましょう。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

#### 豚ロースの きのこあんかけ

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量671kcal/タンパク質24.3g/脂質21.5g/塩分3.2g)

後半(熱量746kcal/タンパク質23.1g/脂質25.5g/塩分2.5g)

- 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)