

1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 白菜の甘酢漬け / かぶの煮物

後半 ひじきの豆腐クリーム添え / 菜の花と桜海老のごま油風味 **エビ**

(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531kcal/タンパク質14.2g/脂質9.5g/塩分3.2g)

後半(熱量574kcal/タンパク質18.5g/脂質13.5g/塩分3.1g)

※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】



赤魚は80gで100kcal以下とエネルギー量は低いですが、たんぱく質やビタミンDを多く含み栄養価が高いです。年末年始で食べ過ぎが気になっている方にも、おすすめの献立です。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

赤魚の西京味噌焼き

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量494kcal/タンパク質22.4g/脂質3.5g/塩分3.1g)

後半(熱量537kcal/タンパク質26.7g/脂質7.5g/塩分3g)

肉



【肉菜定食】



鶏もも肉に含まれる「ビタミンB2」は、たんぱく質、脂質、糖質を体内でエネルギーに変える働きがあります。バジルなどの香草の風味を活かし塩分を減らす方法は、血圧が気になる方や、塩分を抑えたい方におすすめです。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

鶏もものトマト煮 香草風味

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量579kcal/タンパク質22.5g/脂質15.5g/塩分2.8g)

後半(熱量622kcal/タンパク質26.8g/脂質19.5g/塩分2.7g)

- 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)