

## 2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 ウドとスナップエンドウの梅たれ / さつま芋のバターさんぴら

後半 菜の花の辛し和え / 長芋のカレー煮

(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。)

乳

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596kcal/タンパク質14.5g/脂質13.5g/塩分3.2g)

後半(熱量530kcal/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】



鱈(たら)は低脂肪たんぱく質で、今が旬の魚です。アボカドは栄養価の高い果物で、塩分を体外へ排出するカリウムや、糖質の吸収を緩やかにしたり便秘解消に効果がある食物繊維などが多く含まれています。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

たら  
鱈のアボカドチーズ焼き

香草トマトソース

乳

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量673kcal/タンパク質28.2g/脂質22.5g/塩分3.4g)

後半(熱量607kcal/タンパク質29.5g/脂質18.5g/塩分3.4g)

肉



### 【肉菜定食】



豆腐に含まれるたんぱく質は、筋肉や髪の毛、爪などの体を構成する栄養素です。ねぎにはビタミンCが多く含まれ、ストレスから体を守る働きをし、風邪の予防にも効果が期待できます。寒さが厳しいこの時期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

豆腐ハンバーグの

ねぎ味噌焼き

小麦 卵

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,200(税込)

前半(熱量636kcal/タンパク質24g/脂質17.5g/塩分3.1g)

後半(熱量570kcal/タンパク質25.3g/脂質13.5g/塩分3.1g)

- 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。

◆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)