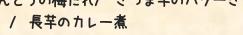
2月定食メニュー

【今月の定食小鉢】※月の半ばから小鉢が変更となります

ウドとスナップえんどうの梅たれ/ さつま芋のバターきんぴら 乳

菜の花の辛し和え / 長芋のカレー煮 後半

(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。)







【野菜定食】

温野菜とお豆腐

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

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。



【魚菜定食】

鱈のアボカドチーズ焼き 香草トマトソース

鱈(たら)は低脂肪高たんぱく質で、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



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)



【肉菜定食】【

豆腐ハンバーグの

ねぎ味噌焼き

小麦 卵

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

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

当店が参加している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











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。(個別表示はしておりません)