

# 3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 三色豆のジュレがけ / 根菜のマリネ  
 後半 新玉ねぎサラダ / しらたきの明太子和え  
 (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

¥1,250(税込)

前半(熱量616kcal/タンパク質17.8g/脂質10.5g/塩分3.1g)

後半(熱量519kcal/タンパク質15.2g/脂質10.5g/塩分3.5g)

※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】



ぶりにはビタミン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

ぶりの味噌マヨネーズ焼き

にんにく風味



ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,300(税込)

前半(熱量751kcal/タンパク質28.7g/脂質23.5g/塩分3.1g)

後半(熱量654kcal/タンパク質26.1g/脂質23.5g/塩分3.5g)

## 肉



### 【肉菜定食】



豚肉はビタミンB1を多く含まれ、体内で糖質をエネルギーに代える働きがあります。不足すると疲れやすくなりますので、疲れているときにおすすめです。さらに、ビタミンB1は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをしてくれます。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

豚ロースの

豆乳赤ワインソース桜風味



ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,300(税込)

前半(熱量739kcal/タンパク質26.1g/脂質24.5g/塩分2.8g)

後半(熱量642kcal/タンパク質23.5g/脂質24.5g/塩分3.2g)

- ご飯の大盛り(200g) : 20円
- ご飯おかわり : 80円
- ご飯 単品 : 120円
- 雑穀米に変更 : 80円
- 味噌汁 単品 : 80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 : ⇒ 乳製品 ⇒ 小麦 ⇒ 鶏卵 ⇒ 蕎麦 ⇒ ピーナッツ類 ⇒ 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 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)