

4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 ひじきとセロリのサラダ風 / さつま芋とプルーンのアレンジ煮
 後半 若竹煮 / 新じゃが青のりソース **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

¥1,250(税込)

前半(熱量634kcal/タンパク質15.9g/脂質11.5g/塩分3.4g)

後半(熱量567kcal/タンパク質15.9g/脂質13.5g/塩分3.6g)

※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】



さわらなど青魚に含まれる「EPA」や「DHA」の不飽和脂肪酸は、LDL(悪玉)コレステロールを減らす働きがあります。そして字の通り、鯖(さわら)は春のこの時期が旬の魚です。春を感じたい方、コレステロール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

さわらの塩糍焼き

レモン風味

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,300(税込)

前半(熱量642kcal/タンパク質27.3g/脂質10.2g/塩分3.1g)

後半(熱量575kcal/タンパク質27.3g/脂質12.2g/塩分3.3g)

肉



【肉菜定食】



豆腐は、「畑の肉」と言われています。主原料が大豆で、たんぱく質もしっかり摂ることができる上に、低エネルギー・低脂質です。このハンバーグはお肉が70g、豆腐が20gの割合のため、摂取エネルギーや脂質を控えたい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

豆腐ハンバーグの

ふきのとう味噌焼き

小麦 **卵**

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,300(税込)

前半(熱量673kcal/タンパク質26.3g/脂質12.5g/塩分3.1g)

後半(熱量606kcal/タンパク質26.3g/脂質14.5g/塩分3.3g)

- ご飯の大盛り(200g) : 20円
- ご飯おかわり : 80円
- ご飯 単品 : 130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)