

# 5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 新キャベツのごま油風味 / 切昆布とさつま揚げ煮  
 後半 トマトの昆布和え / 長芋の木の芽味噌  
 (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。)

小麦 卵

## 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587kcal/タンパク質15.7g/脂質14.5g/塩分4.6g)

後半(熱量600kcal/タンパク質15.7g/脂質14.5g/塩分3.3g)

※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】



カレイは高たんぱく質低脂肪の食材です。  
 ビタミンDが多く含まれていて、カルシウムの吸収を促す働きがあります。成長期や骨粗しょう症予防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

#### カラスカレイの梅煮

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,300(税込)

前半(熱量567kcal/タンパク質24.6g/脂質6.5g/塩分4.6g)

後半(熱量580kcal/タンパク質24.6g/脂質6.5g/塩分3.3g)

## 肉



### 【肉菜定食】



鶏もも肉は、鶏肉の中でも鉄が多く含まれます。肉・魚・レバーなど動物性食品に含まれるヘム鉄は、野菜・海藻・大豆など植物性食品に含まれる非ヘム鉄と比べると吸収されやすい特徴があります。貧血予防や疲れやすい人は、鉄を含む食品を意識的に摂りましょう。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

#### 鶏ももの唐揚げ

香味ソース

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付

¥1,300(税込)

前半(熱量822kcal/タンパク質22.6g/脂質36.5g/塩分4.5g)

後半(熱量835kcal/タンパク質22.6g/脂質36.5g/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：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)