

6月定食メニュー

【今月の定食小鉢】※月の半ばから変更となります

前半 セロリのオレンジ漬け / 高野豆腐のミルク煮

後半 青梗菜の胡麻和え / きのこのマリネ梅風味

(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】

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539kcal/タンパク質17.3g/脂質11.5g/塩分3.2g)

後半(熱量553kcal/タンパク質15.7g/脂質12.5g/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。

一日に必要な野菜の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

魚



【魚菜定食】

鯖の中華味噌煮

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付 ¥1,300(税込)

前半(熱量674kcal/タンパク質24.8g/脂質23.5g/塩分2.9g)

後半(熱量688kcal/タンパク質23.2g/脂質24.5g/塩分2.9g)

鯖は動脈硬化予防になる不飽和脂肪酸が多く含まれます。また、カルシウムの吸収を助け骨の健康維持につながるビタミンDも豊富に含まれます。にんにくや生姜などの香味野菜を使い、食欲が落ちやすい梅雨の時期にもおいしくいただける鯖メニューです。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

肉



【肉菜定食】

豚の香草トマト煮

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付 ¥1,300(税込)

前半(熱量885kcal/タンパク質20.5g/脂質48.5g/塩分2.8g)

後半(熱量899kcal/タンパク質18.9g/脂質49.5g/塩分2.8g)

豚肉に含まれるビタミンB1は、糖質からのエネルギー産生と、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをします。また糖質を栄養源として使っている脳神経系の正常な動きにも関係しています。

健康づくり事業団 管理栄養士より

●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)