

## 7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 焼きナスのお浸し / かぼちゃの安倍川風

後半 雷こんにゃく / 切り干し大根サラダ風

(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】

### 温野菜とお豆腐

ご飯・味噌汁・小鉢2品・お豆腐・ドリンク付

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

¥1,250(税込)

前半(熱量 633kcal/タンパク質 19.9g/脂質 14.5g/塩分 2.8g)

後半(熱量 629kcal/タンパク質 15.4g/脂質 14.5g/塩分 3.9g)

※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】

### ぶりのBBQ焼き

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付 ¥1,300(税込)

鰯(ぶり)は鉄分豊富な魚です。鉄は日本人に不足しがちな栄養素のひとつといわれています。鉄が不足すると、からだが重い、息がさける、顔色が悪い、疲れやすいといった貧血の症状があらわれることがあります。梅雨時期を元気に乗り切るためにも、お勧めのメニューです。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

前半(熱量 713kcal/タンパク質 30.2g/脂質 20.5g/塩分 2.4g)

後半(熱量 709kcal/タンパク質 25.7g/脂質 20.5g/塩分 3.5g)

### 肉



## 【肉菜定食】

### 豆腐ハンバーグ 大根おろし添え

小麦 卵

豆腐は栄養素の吸収率が高く、夏バテや胃腸の調子が気になる方にも勧められる食材です。大根おろしも消化吸収を助けてくれます。

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 ¥1,300(税込)

前半(熱量 662kcal/タンパク質 29.9g/脂質 15.5g/塩分 2.9g)

後半(熱量 658kcal/タンパク質 25.4g/脂質 15.5g/塩分 4g)

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。

●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

◆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)