

8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 冬瓜のブイヨン煮 / 冷ややっこ(塩胡麻じゃこ)

後半 ゴーヤのおからサラダ / パイナップルきんとん

(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

¥1,250(税込)

前半(熱量 603kcal/タンパク質 19.8g/脂質 18.5g/塩分 3.4g)

後半(熱量 576kcal/タンパク質 14.7g/脂質 9.5g/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】

さわらの

エスカベッシュ

小麦 乳

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付 ¥1,300(税込)

前半(熱量 686kcal/タンパク質 30.2g/脂質 22.2g/塩分 2.9g)

後半(熱量 659kcal/タンパク質 25.1g/脂質 13.2g/塩分 2.7g)

さわらにはカルシウムの吸収を助ける働きがあるビタミンDが多く含まれます。ビタミンDは紫外線を浴びることで肌でも生成されます。デスクワーク中心の方や、暑さで外出を控えているなど日光に当たる機会が少ない場合は、しっかりと食品からビタミンDを摂取する必要があります。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

肉



【肉菜定食】

豚ロースの ハニーマスタードソース

豚肉には、糖質がエネルギーにかわる補助をしてくれたり、疲労物質である乳酸が体内にたまるのを防いでくれるビタミンB1が豊富に含まれています。夏バテ対策にもおすすめです。

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 682kcal/タンパク質 28.5g/脂質 24.5g/塩分 3.3g)

後半(熱量 655kcal/タンパク質 23.4g/脂質 15.5g/塩分 3.1g)

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)