

9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 ズッキーニの焼き浸し / 三色豆の根菜トマト煮

後半 きのこのマリネ / 焼き茄子のジュレがけ

(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, 2 5 0 (税込)

前半(熱量 562kcal/タンパク質 16.6g/脂質 13.5g/塩分 3g)

後半(熱量 507kcal/タンパク質 16g/脂質 9.5g/塩分 2.8g)

※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】

鮭のポテト焼き

小麦 卵 乳 胡桃

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付 ¥ 1, 3 0 0 (税込)

前半(熱量 683kcal/タンパク質 28.3g/脂質 24.2g/塩分 2.5g)

後半(熱量 628kcal/タンパク質 27.7g/脂質 20.2g/塩分 2.3g)

鮭は、人の体内で合成されない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。必須アミノ酸のバランスが崩れているときは、効率的に筋肉や組織に栄養を届けることができません。鮭はこの必須アミノ酸バランスのスコアが100です。一般にスコアが100に近ければ近いほど「質のよいたんぱく質」となります。武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

肉



【肉菜定食】

鶏ももの 万願寺唐辛子味噌焼き

鶏肉はビタミンAを豊富に含む食材です。ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜や皮膚を健康に保つのに役立ちます。また、暗いところにあるものでも見やすくしたり、視力低下を防ぎ目の健康を支えるなど、たくさんの重要な役割を持っています。

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, 3 0 0 (税込)

前半(熱量 664kcal/タンパク質 24.1g/脂質 19.5g/塩分 2.7g)

後半(熱量 609kcal/タンパク質 23.5g/脂質 15.5g/塩分 2.5g)

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)