

10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 柿なます / 切り干し大根の春菊ジュ／ベーゼ

胡桃 乳

後半 かぼちゃのレモン煮 / 小松菜と湯葉のお浸し

(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 644kcal/タンパク質 16.6g/脂質 22.5g/塩分 3.4g)

後半(熱量 555kcal/タンパク質 16.3g/脂質 10.5g/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】

カラスカレイの

照り焼き

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付 ¥1,300(税込)

前半(熱量 579kcal/タンパク質 25.2g/脂質 14.5g/塩分 2.9g)

後半(熱量 490kcal/タンパク質 24.9g/脂質 2.5g/塩分 2.3g)

カレイにはビタミン B2 が豊富に含まれています。ビタミン B2 は、主に皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをするビタミンで、三大栄養素である炭水化物、脂質、たんぱく質を体内でエネルギーに変える重要な働きをしています。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

肉



【肉菜定食】

豚の柔らか煮

黒酢風味

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付 ¥1,300(税込)

前半(熱量 796kcal/タンパク質 22.8g/脂質 37.5g/塩分 3.1g)

後半(熱量 707kcal/タンパク質 22.5g/脂質 25.5g/塩分 2.5g)

黒酢は穀物酢や米酢などと比べると、カリウム、マグネシウム鉄などの不足しがちなミネラルやビタミン類が多く含まれます。お酢の酸味の元であるクエン酸は食事とともに摂取することで、ミネラルの吸収も高まり、骨や筋肉の健康維持にも役立ちます。

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)