

11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 かぶの煮物 / きのこのクリーム煮

後半 春菊と菊花のお浸し / さつま芋の甘辛煮

(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。)

乳

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584kcal/タンパク質15.7g/脂質15.5g/塩分3g)

後半(熱量573kcal/タンパク質15.5g/脂質10.5g/塩分3.5g)

※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】

さば 鯖のアジアンソース

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付 ¥1,300(税込)

前半(熱量756kcal/タンパク質28.7g/脂質32.5g/塩分2.8g)

後半(熱量745kcal/タンパク質28.5g/脂質27.5g/塩分3.3g)

サバにはたんぱく質、鉄、DHAやEPAなどの栄養素が含まれています。

DHAやEPAは、動脈硬化や血栓が作られるのを防ぐ働きが期待されています。白身の魚と比べるとサバは特にDHAを豊富に含みます。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

肉



【肉菜定食】

豆腐ハンバーグ

くるみ味噌焼き

小麦 卵 クルミ

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付 ¥1,300(税込)

前半(熱量689kcal/タンパク質27.6g/脂質23.5g/塩分2.8g)

後半(熱量678kcal/タンパク質27.4g/脂質18.5g/塩分3.3g)

クルミはたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、など様々な栄養素を含むナッツです。脂質は体に必要な栄養素であり、適量摂取する必要があります。クルミに含まれる脂質のオメガ3脂肪酸は、不飽和脂肪酸のひとつで、体内ではほとんど合成されないため、毎日の食事から摂る必要がある「必須脂肪酸」です。

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
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)