

1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 白菜の甘酢漬け / かんぴょうの煮物 小麦 卵

後半 ひじきの豆腐クリーム添え / 菜の花と桜エビのごま油風味 エビ

(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 543kcal/タンパク質 15.3g/脂質 9.5g/塩分 3.3g)

後半(熱量 572kcal/タンパク質 18.3g/脂質 10.5g/塩分 3.4g)

※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】

赤魚の西京味噌焼き

赤魚は低脂肪、高たんぱくで低カロリーの食材です。年末年始で飲食の量が増えている方や、胃腸をいたわりたい方にもおすすめのメニューです。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付 ¥ 1, 300(税込)

前半(熱量 565kcal/タンパク質 26.4g/脂質 8.2g/塩分 3.2g)

後半(熱量 594kcal/タンパク質 29.4g/脂質 9.2g/塩分 3.3g)

肉



【肉菜定食】

鶏もものトマト煮
香草風味

トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があります。リコピンは脂(油)に溶ける性質があるため、鶏肉に含まれる脂と一緒に摂ることで吸収率を高めることができます。

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 587kcal/タンパク質 23.3g/脂質 15.5g/塩分 2.9g)

後半(熱量 616kcal/タンパク質 26.3g/脂質 16.5g/塩分 3g)

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。(個別表示はしておりません)