

## 2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 ウドとスナップえんどうの梅たれ/さつま芋バターきんぴら 乳

後半 菜の花の辛子和え / 長いものカレー煮

(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。)

菜



### 【野菜定食】

温野菜とお豆腐



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

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 14.5g/脂質 13.5g/塩分 3.2g)

後半(熱量 524kcal/タンパク質 15.4g/脂質 9.5g/塩分 2.9g)

※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】



たら  
鱈のアボカドチーズ焼き  
香草トマトソース



鱈の旬は10月~3月で、タラを表す漢字に雪が入っているのは、雪が降る寒い時期に獲れるからと言われています。鱈に含まれるビタミンDは、健康な骨づくりに欠かせないビタミンで、油と一緒に摂取すると吸収されやすくなります。このメニューにもオリーブ油が使われおり、味・栄養の両方の面でおすすめです。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 686kcal/タンパク質 28.4g/脂質 23.5g/塩分 3.4g)

後半(熱量 607kcal/タンパク質 29.3g/脂質 19.5g/塩分 3.1g)

肉



### 【肉菜定食】



豆腐ハンバーグ  
ネギ味噌焼き



豆腐ハンバーグはひき肉を使う通常のハンバーグよりも脂質が低く、カロリー控えめです。また、豆腐はたんぱく質以外にも鉄分やミネラル、イソフラボンなどの栄養を含むため、ひき肉だけで作るよりも多くの種類の栄養を摂取できます。ねぎ味噌で風味良く、ごはんにもよく合います。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 ¥ 1,300(税込)

前半(熱量 637kcal/タンパク質 23.9g/脂質 16.5g/塩分 2.6g)

後半(熱量 558kcal/タンパク質 24.8g/脂質 12.5g/塩分 2.3g)

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)