

## 3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 三色豆のジュレがけ / 根菜のマリネ

後半 新玉ねぎサラダ / しらたきの明太子炒め

(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 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】

### ぶりの味噌マヨネーズ焼き にんにく風味

ぶりは、成長するにつれ呼び名が変わる出世魚の代表です。縁起の良い魚として、お祝いの席にもぴったりです。栄養面では、たんぱく質をはじめとして、良質な脂質やビタミン・ミネラルをバランスよく含んでいます。日頃、魚を食べる機会が少ない方にもおすすめです。

卵

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】

### 豚ロースの 赤ワインソース桜風味

中国や沖縄では、古くから滋養強壮や体調管理のために豚肉が活用されてきました。豚肉に含まれるビタミンB1は、体内で糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助けます。春を感じる桜風味の優しい味わいのソースとともに、季節の変わり目に寄り添うメニューです。

乳

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)

●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)