

4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 さつまいもとプルーンのリモン煮 / ひじきとセロリのサラダ風

後半 若竹煮 / 新じゃがの青のリソース **卵**

(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 567kcal/タンパク質 15.9g/脂質 13.5g/塩分 3.6g)

後半(熱量 634kcal/タンパク質 15.9g/脂質 11.5g/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】

さわらの塩糍焼き

レモン風味

塩こうじは、水と米こうじ、塩で作られる調味料です。塩こうじの酵素で素材が柔らかく、消化されやすくなり、うま味も増します。レモン風味の爽やかな一品です。

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 575kcal/タンパク質 27.3g/脂質 12.2g/塩分 3.3g)

後半(熱量 642kcal/タンパク質 27.3g/脂質 10.2g/塩分 3.1g)

肉



【肉菜定食】

豆腐ハンバーグの

ふきのとう味噌焼き

フキノトウは「春の使者」とも呼ばれる山菜です。ほろ苦さと爽やかな香りが特徴です。豆腐を入れた柔らかなハンバーグに、フキノトウ味噌がアクセントになっています。

健康づくり事業団 管理栄養士より

小麦 **卵**

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付 ¥1,300(税込)

前半(熱量 606kcal/タンパク質 26.3g/脂質 14.5g/塩分 3.3g)

後半(熱量 673kcal/タンパク質 26.3g/脂質 12.5g/塩分 3.1g)



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、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)