

5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 新キャベツのごま油風味/ 切昆布とさつま揚げ煮 **小麦** **卵**

後半 トマトの昆布和え / 明日葉の胡麻たれ

(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 587kcal/タンパク質 15.7g/脂質 14.5g/塩分 4.6g)

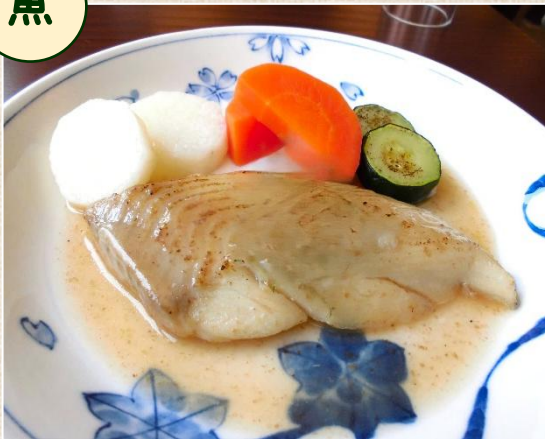
後半(熱量 572kcal/タンパク質 15.8g/脂質 17.5g/塩分 3.3g)

※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】

カラスカレイの梅煮

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付 ¥1,300(税込)

前半(熱量 571kcal/タンパク質 24.4g/脂質 6.5g/塩分 4.1g)

後半(熱量 556kcal/タンパク質 24.5g/脂質 9.5g/塩分 2.8g)

カレイはビタミンDを多く含みます。ビタミンDは、骨の健康維持や神経伝達、筋肉の収縮などを正常に行う働きがあります。梅のさっぱりとした風味とともに、不足しがちな栄養素を摂ることができます。

武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士より

肉



【肉菜定食】

鶏ももの唐揚げ

香味ソース

ご飯・味噌汁・小鉢2品・ドリンク付 ¥1,300(税込)

前半(熱量 822kcal/タンパク質 22.6g/脂質 36.5g/塩分 4.5g)

後半(熱量 807kcal/タンパク質 22.7g/脂質 39.5g/塩分 3.2g)

鶏もも肉は、鶏肉の中でも鉄分が多く含まれます。鉄分は、汗を大量にかくことでも失われます。貧血が気になる方や、運動などで毎日たくさん汗をかく方は、鉄分を含む食品を意識的に摂りましょう。

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
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、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)