

## 3月定食メニュー

【今月の定食小鉢】※月の前半はAの小鉢、後半はBの小鉢となります  
 A 系こんにゃくの明太子炒め/新じゃがの青のりソース **卵**  
 B 春菊の胡麻たれ/長ネギと干し椎茸のブイヨン煮

### 菜



### 【野菜定食】

#### 温野菜と濃厚豆腐

先付・ご飯・味噌汁・漬物・小鉢2品・ドリンク付

¥1,000(税込)

A (熱量566kcal/タンパク質15.4g/脂質12.6g/塩分4.5g)

B (熱量557kcal/タンパク質15.5g/脂質10.6g/塩分4.1g)

※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】

#### たらの南蛮漬け

**小麦**

先付・ご飯・味噌汁・漬物・小鉢2品・ドリンク付

¥1,080(税込)

A (熱量554kcal/タンパク質24.7g/脂質9.7g/塩分4.3g)

B (熱量545kcal/タンパク質24.8g/脂質7.7g/塩分3.9g)

### 肉



### 【肉菜定食】

#### 豆腐ハンバーグふき味噌焼き

**卵 小麦**

先付・ご飯・味噌汁・漬物・小鉢2品・ドリンク付

¥1,080(税込)

A (熱量609kcal/タンパク質27g/脂質14.7g/塩分4.2g)

B (熱量600kcal/タンパク質27.1g/脂質12.7g/塩分3.8g)

- ご飯の大盛り(200g)：無料
- ご飯おかわり：50円
- ご飯単品：100円
- 雑穀米に変更：50円
- 汁のおかわり：50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、食品衛生法上の特定原材料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。(個別表示はしてありません)