

人均不超20元 让你在大宁吃饱又吃好

对于许多上班族来说，“中午吃什么”是每天既纠结又期待的事情，如何吃得实惠、吃得方便是他们最关心的问题；对于许多社区老人来说，找到适合自己口味的餐点，吃得健康、吃得营养则更为关键。在大宁地区内，社区食堂和白领餐厅对于上班族和老人来说都是不错的就餐选择，不仅价格实惠、出餐快，还有不少搭配丰富的“明星套餐”，人均不超过20元，让你既能吃饱也能吃好。



推荐一：蓝赛白领餐厅 ——秋季养生套餐

售价：16元

地址：静安区江场路1377弄B1层04-101室

营业时间：7:30至9:00, 11:00至13:30

套餐介绍：套餐中包含每日所需的鱼肉、牛肉、豆制品、菌菇、蔬菜、杂粮等食材，保证一餐营养的均衡摄入。首选牛肉作为套餐的主菜主要是为了降低日常饮食中对肉类脂肪含量的摄入。魔方杂粮更能够替代对传统米饭的依赖，减少碳水化合物的摄入。



推荐二：大宁社区食堂 ——松鼠菊花鱼套餐

售价：16元

地址：静安区共和新路2299号

营业时间：7:00至18:30(周一至周六)

套餐介绍：松鼠菊花鱼采用青鱼制作，青鱼富含锌、硒、碘和松软蛋白质，营养丰富；山药肉片中的山药具有平补脾胃的功效，能够做到“药食同源”；洋葱炒木耳富含膳食纤维，对降血脂、健胃理气等有很好的作用；丝瓜毛豆含大量的维生素C和B族维生素，对老年人的大脑有很好的保健作用。



推荐三：拾月餐厅(万荣路店) ——糖醋龙利鱼套餐

售价：20元

地址：静安区万荣路1228号

营业时间：7:30至10:00, 11:00至13:00, 17:00至19:00

套餐介绍：本套餐主打龙利鱼以及江西瓦罐煨汤。龙利鱼能够很好地抗动脉硬化，防止心脑血管疾病，对老人身体健康有益；瓦罐汤可以在锁住食材营养的同时保持食材的鲜度，喝起来清爽香甜，可以中和龙利鱼的糖醋口味，起到解腻的作用。



推荐四：拾月餐厅(万荣路店)——东海小黄鱼套餐

售价：20元

地址：静安区广中西路777弄128号拾月餐厅

营业时间：8:00至10:30, 11:00至13:30, 17:00至19:30

套餐介绍：套餐内的东海小黄鱼含有丰富的蛋白

营养元素和维生素，鱼肉组织软绵宜消化，适合老年人食用，具有健脾养胃、防止心脑血管病症、补血健体等功效。萝卜具有促进消化，增强食欲，加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用，再配上拾月蒸蛋和家常青菜，荤素搭配、营养均衡，受到了老年人的欢迎。



推荐五：绍兴饭点白领午餐餐厅 ——金秋蟹粉豆腐套餐

售价：20元

地址：静安区共和新路2266号一楼

营业时间：10:00至22:00

套餐介绍：蟹粉虾仁豆腐含有丰富的蛋白质，软嫩滑口；糟溜鱼片香郁鲜嫩、肉质滑嫩；养生秋葵富含膳食纤维和黄酮类物质，能起到延缓衰老的作用；山药排骨汤用新鲜排骨和山药一起熬制，本身具有增强免疫力的功效，山药还能健脾养胃、滋肾益精、益肺止咳，多吃山药还可预防心血管系统的脂肪沉积，防止动脉过快的发生硬化。



推荐六：大宁老年食堂 ——金顶套餐

售价：16元

地址：静安区大宁路505弄23号二楼

营业时间：7:00至18:30(周一至周六)

套餐介绍：套餐内的元宝农家蛋饺以猪肉或为馅料，用蛋皮包制而成，口味鲜香，营养丰富；养生山药木耳炒肉片有很高的营养价值；特色水晶虾仁选用活虾为原料，用清水洗净虾体，去掉虾头、虾尾和虾壳取虾仁，清淡爽口，易于消化，深受食客欢迎。田园小扁鱼是一种高蛋白、低脂肪的食物，多吃鱼，有效预防肥胖和高脂。



推荐七：华味家大食堂 ——排骨套餐

售价：20元

地址：静安区延长中路558号

营业时间：9:00至14:00, 16:00至20:30

套餐介绍：杭椒牛柳十分美味，适合下饭；小菜普瓜具有健胃和中、生津止渴的功效；清炒西兰花具有丰富的营养价值，主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素C和胡萝卜素等；红烧排骨含蛋白质、脂肪、维生素外，可为幼儿和老人提供钙质；青菜鸡蛋汤由青菜、鸡蛋等做成的美食，是一道清淡营养的美食。