

4月定食メニュー表

★このほか定番メニュー（めん類・カレー等）があります

		定食(450円)		kcal 塩分量g			定食(450円)		kcal 塩分量g
1	月				16	火	豚の生姜焼き ポテトサラダ	762 1.8	
2	火				17	水	チキン南蛮 ひじき煮	893 4.1	
3	水				18	木	カツカレー サラダ	846 3.6	
4	木				19	金	親子丼 サラダ	741 2.5	
5	金				20	土			
6	土				21	日			
7	日				22	月	油淋鶏 シーザーサラダ	811 1.9	
8	月				23	火	焼肉 マカロニサラダ	740 2.2	
9	火	鶏のからあげ 金平ごぼう	891 2.5		24	水	とんかつ ナムル	814 2.3	
10	水	豚丼 マカロニサラダ	793 2.1		25	木	唐揚げマヨ丼 蓮根のキンピラ	826 1.5	
11	木	チキンカツ 南瓜サラダ	869 2.5		26	金	ハヤシライス温玉のせ サラダ	660 3	
12	金	クリームコロッケハヤシライス サラダ	634 3		27	土			
13	土				28	日			
14	日				29	月			
15	月	てりマヨチキン丼 デザート	777 1.2		30	火			

◎食材の都合により内容が変更することがあります

※定食は数に限りがありますのでご了承ください

※当食堂のごはんは石川県産のお米を使用しています

一口メモ

アボカド

アボカドはよく「森のバター」といわれるように約20%が脂肪です。脂肪分のうち約80%はリノール酸やオレイン酸という不飽和脂肪酸なので、コレステロールが気になりません。また抗酸化ビタミンと呼ばれるカロテンやカリウム、食物繊維も豊富で総合的に栄養価の高い果物です。アボカドは未熟なものは明るい緑色ですが、熟すにつれて黒く変化し、全体が黒っぽい緑色になると食べ頃です。手で持つと軽い弾力を感じるものがよいでしょう。早く追熟させたいときは、リンゴやバナナなどと一緒にポリ袋に入れましょう。アボカドは低温が苦手です。冷蔵庫で長く保存すると、種の周囲が灰色に変色します。切ったら、レモンをかけるか、切った玉ねぎと一緒に保存容器に入れておくと、褐変の防止になります。食べきれなかったら、皮をむいて果肉を取り出してつぶし、ポリ袋などに入れて冷凍保存しておく、ディップやスムージーなどに使えて便利です。アボカドをカットするにはアボカドを片手に持ち、種にあたるまで縦に包丁を入れ、そのままぐるりと一周回して切り込みを入れます。それを左右にねじるようにすると2つに分かれます。種は包丁の刃元を突き刺して、ねじりながら取ります。皮は手でむき、すぐ果肉にレモン汁をふると変色しません。2つ割にした生の果肉に塩・コショウとレモン汁をかけ、スプーンで食べるのが簡単です。食べやすく切ってサラダに入れたり、刺身のようにならび醤油で食べるとご飯にも合います。あとはつぶして、レモン汁と好みの調味料を加えたデップ。パンやスティック野菜と相性が高い人気メニューです。バナナや牛乳と一緒にミキサーにかけたアボカドドリンクも栄養満点。生食だけではなく、焼いたり、揚げたりする加熱料理もおススメです。ねっとりとした食感にホクホク感がプラスされて、生とはまた違った美味しさが楽しめます。