

# 5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	水				16	木	チキンカツカレー サラダ	834 3.7	
2	木				17	金	そばろ井 かぼちゃサラダ	827 2.9	
3	金				18	土			
4	土				19	日			
5	日				20	月			
6	月				21	火	とんかつ ポテトサラダ	857 1.9	
7	火	鶏の唐揚げ ポテトサラダ	918 2.1		22	水	焼き鳥井 サラダ	674 2.2	
8	水	生姜焼き井 マカロニサラダ	903 2.1		23	木	チキン南蛮 マカロニサラダ	924 3.8	
9	木	目玉焼きのせハンバーグ きんぴらごぼう	791 3.3		24	金	ハヤシライス目玉焼きのせ サラダ	640 2.9	
10	金	カツハヤシライス サラダ	770 2.9		25	土			
11	土	油淋鶏 シーザーサラダ	814 1.9		26	日			
12	日				27	月	鶏天井 サラダ	727 2.5	
13	月	ビビンバ井 サラダ	667 1.8		28	火	豚の生姜焼き 南瓜サラダ	897 2.5	
14	火	てりまヨチキン ひじき煮	794 2.4		29	水	親子井 サラダ	743 2.9	
15	水	焼肉井 サラダ	617 2.5		30	木	メンチカツカレー サラダ	764 4.5	
					31	金	唐揚げマヨ井 蓮根のキンピラ	828 2.6	

◎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

たらの芽

独自の風味と苦みを持ち、トゲが多く赤みがかった「赤芽」と、トゲが少なく赤みのない「青芽」があります。暖かくなり太陽の光を十分に浴びると、穂先が黒に近い赤紫になり、全体が黒ずんできますが、これはポリフェノールが増えたためです。小ぶりなものが好まれますが、自然の中で手のひらサイズに成長した、太く太くぐりしたものの方が美味です。「山のバター」と呼ばれるほど、良質なたんぱく質と脂質を含み、ビタミン類も豊富に含まれています。独特の苦み成分はエラトサイドという抗酸化力があり、細胞の酸化を防いでがんを予防する働きがあります。また、糖の吸収を穏やかにする働きがあるため、糖尿病の予防にも有効です。風味は香り成分のピネンやテルペン。精神をリラックスさせます。●アク抜き:天ぷら、フライの場合は洗ってそのまま使い、お浸しや和え物の場合は熱湯でサッとゆがくのがおすすめです。