

6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	土				16	日			
2	日				17	月	てりまヨチキン丼 デザート	777 2.5	
3	月	ビビンバ丼 ポテトサラダ	769 3.1		18	火	豚の生姜焼き ポテトサラダ	731 2.9	
4	火	カツ丼 サラダ	780 4.1		19	水	チキン南蛮 ひじき煮	893 4.1	
5	水	目玉焼きのせハンバーグ スパサラダ	770 4		20	木	カツカレー サラダ	846 4.9	
6	木	メンチカツカレー サラダ	737 4.5		21	金	親子丼 サラダ	737 3.8	
7	金	唐揚げマヨ丼 きゅうりとツナの和え物	837 2.5		22	土			
8	土				23	日			
9	日				24	月	油淋鶏 シーザーサラダ	811 3.5	
10	月	そばろ丼 かぼちゃサラダ	825 4.2		25	火	焼肉 マカロニサラダ	740 3.5	
11	火	鶏のから揚げ ごぼうサラダ	886 3.4		26	水	とんかつ ナムル	787 3.6	
12	水	豚丼温玉のせ マカロニサラダ	793 3.4		27	木	唐揚げマヨ丼 蓮根サラダ	843 3.1	
13	木	チキンカツ ポテトサラダ	873 3.9		28	金	ハヤシライス温玉のせ サラダ	660 4.3	
14	金	クリームコロッケハヤシライス サラダ	634 3.9		29	土			
15	土				30	日			

◎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 「ご飯」と「ライス」、「ごはん」と「めし」の違い

◎「ご飯」と「ライス」の違いは？

Riceご飯より意味が広く、炊いたご飯はもちろん、炊いていない米、稲まで含まれるのです。最大の違いは炊き方、つまり、調理法にあります。ご飯は水から炊いて、水がなくなった頃に炊きあがります。お米が水をたっぷり含んでいますので、粘り気があるのが特徴です。それに対して、ライスの炊き方は、途中で水を捨てて蒸すという方法です。こちらは粘り気がほとんどなく、どちらかというと外国人好みです。

○もう一つ「ごはん」と「めし」の違いですが、朝に食べるのが「ごはん」、昼や夜に食べるのは「めし」で、その違いは温度にあります。朝食では熱い状態で食べていました。この暑い状態の炊いたお米が「ごはん」なのです。「ごはん」がだんだん冷めていきお昼には冷たくなっていますが、この状態が「めし」といいます。というわけで、基本的に江戸時代では朝食は朝ごはん、昼食は昼めし、夕食は晩めしと呼ばれていたのです。

