

# 9月定食メニュー表

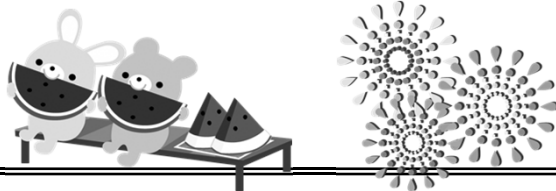
★このほか定番メニュー（めん類・カレー等）があります

		定食(450円)		kcal 塩分量g			定食(450円)		kcal 塩分量g
1	日				16	月			
2	月				17	火	豚の生姜焼き デザート	731 2.9	
3	火				18	水	チキン南蛮 ひじき煮	893 4.1	
4	水	ビビンバ丼 スパサラダ	770 4		19	木	カツカレー サラダ	846 4.9	
5	木	メンチカツカレー サラダ	737 4.5		20	金	親子丼 サラダ	737 3.8	
6	金	唐揚げマヨ丼 きゅうりとツナの和え物	837 2.5		21	土			
7	土				22	日			
8	日				23	月			
9	月	焼肉丼 かぼちゃサラダ	825 4.2		24	火	焼肉 マカロニサラダ	740 3.5	
10	火	鶏のからあげ ごぼうサラダ	886 3.4		25	水	とんかつ ナムル	787 3.6	
11	水	豚丼温玉のせ マカロニサラダ	793 3.4		26	木	唐揚げマヨ丼 蓮根サラダ	843 3.1	
12	木	チキンカツ ポテトサラダ	873 3.9		27	金	マーボー豆腐 春巻き&サラダ	799 4.3	
13	金	クリームコロッケハヤシライス サラダ	634 4.3		28	土			
14	土				29	日			
15	日				30	月	ハヤシライス温玉のせ サラダ	660 4.3	

◎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 きゅうり

浅漬け、棒棒鶏、炒め物にしても美味しいきゅうりですが、「世界で一番栄養価が低い」とか「酵素がビタミンCを壊す作用がある」といわれています。きゅうりが世界一栄養価が低い野菜といわれるのは、100g中の栄養価項目にカロリーが含まれることが原因です。ウリ科のきゅうりはほとんどが水分ですので、他の野菜に比べて100gあたりの栄養素含有量は少なくなり、カロリーもほぼありません。そんなきゅうりの主な栄養素はカリウムとビタミンC、βカロテンです。それぞれ他の野菜と比較するとカリウムとビタミンCはほぼトマト並み、βカロテンはアスパラと同じほどで「栄養がない」ということではありません。次にビタミンCを壊すという酵素アスコルビナーゼですが、この栄養素、りんごやかぼちゃにも入っており、本来の働きはビタミンCを還元型から酸化型に変質させることです。普通に食べる分にはビタミンCの摂取を阻害したり、体内のビタミンCが減ったりはしないようです。