

# 7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	ビビンバ丼 サラダ	769 3.1	16	火	焼き鳥丼 サラダ	674 2.2		
2	火	鶏のから揚げ ポテトサラダ	918 2.1	17	水	豚の生姜焼き かぼちゃサラダ	897 2.5		
3	水	生姜焼き丼 マカロニサラダ	903 2.1	18	木	チキン南蛮 マカロニサラダ	924 3.8		
4	木	目玉焼きのせハンバーグ 明太スパサラ	791 3.3	19	金	ハヤシライス目玉焼きのせ サラダ	640 2.9		
5	金	カツハヤシライス サラダ	770 2.9	20	土				
6	土			21	日				
7	日			22	月				
8	月	てりまヨチキン ひじき煮	794 2.4	23	火				
9	火	焼肉丼 サラダ	617 2.5	24	水				
10	水	チキンカツカレー サラダ	834 3.7	25	木				
11	木	そぼろ丼 かぼちゃサラダ	827 2.9	26	金				
12	金	とんかつ ポテトサラダ	857 1.9	27	土				
13	土			28	日				
14	日			29	月				
15	月			30	火				
				31	水				

◎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 ヨーグルトの滴正

◎便秘解消 ◎美肌効果 ◎骨の強化 ◎生活習慣病対策 ◎免疫力の向上 ◎脂肪の燃焼促進  
 たくさんのプラスな効果があるヨーグルトですが、食べ過ぎてしまうとデメリットもあります。

ヨーグルトには整腸作用があり、食べ過ぎてしまえば下痢になってしまいます。

またこの他にも体重の増加、高コレステロール血症、乳がんになりやすくなるといったようなことがあります。

とはいってもあくまでこれは「食べ過ぎた」場合のお話です。ヨーグルトは1日100g程度の摂取が推奨されています。基本的にこの量を守っていれば、ヨーグルトが原因で病気になったりということはないでしょう。

ヨーグルトは素晴らしい効果がたくさんある食べ物です。

しかし、食べ過ぎてしまえばせっかくの良い効果が得られなくなるだけでなく、体調を崩してしまうことにもなりかねません。適正量を守って、ヨーグルトはを毎日の食事に取り入れましょう。