

# 10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	火	鶏のからあげ&エビフライ	781	16	水	鶏の竜田揚げ	875		
		明太マカロニサラダ	2.4			明太ポテトサラダ	2		
2	水	ビビンバ丼	767	17	木	カツカレー	844		
		ポテトサラダ	1.9			サラダ	3.6		
3	木	目玉焼き&ウインナーカレー	787	18	金	親子丼	763		
		サラダ	4			サラダ	2.7		
4	金	照りマヨチキン丼	809	19	土				
		スパサラダ	1.6						
5	土			20	日				
6	日			21	月	油淋鶏	831		
						ポテトサラダ	2.2		
7	月	焼肉丼	618	22	火	焼肉&コロッケ	690		
		かぼちゃサラダ	1.5			明太スパサラ	2.1		
8	火	チキン南蛮	886	23	水	とんかつ	787		
		小松菜のピーナッツ和え	3.4			ナムル	2.3		
9	水	豚丼温玉のせ	800	24	木	焼き鳥丼	764		
		マカロニサラダ	2.2			蓮根の胡麻ドレサラダ	2.4		
10	木	チキンカツ	892	25	金	麻婆豆腐	701		
		かぼちゃサラダ	2.5			春巻き&サラダ	3.5		
11	金	エビフライ&クリームコロッケハヤシライス	650	26	土				
		サラダ	3.9						
12	土			27	日				
13	日			28	月	ハヤシライス温玉&ウインナーのせ	660		
						サラダ	4.3		
14	月			29	火	チキンカツ丼	866		
						かぼちゃサラダ	3.5		
15	火	豚の生姜焼き	752	30	月	ハンバーグ&エビフライ	728		
		デザート	2.9			サラダ	2.6		
				31	火	鶏天丼	817		
						マカロニサラダ	1.9		

◎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 ニンニクのおい消しに相性がいい食品



ニンニク独特のおいのもと、ニンニク成分「アリイン」によるものです。アリインは本来無臭なのですが、ニンニクを刻んだり、すりおろしたりすると、アリイナーゼという酵素の作用で「アリシン」という物質に変化し、強いニンニク臭をだします。

ニンニクのおい消臭効果が期待できる代表例は、緑茶、紅茶、ウーロン茶などの飲み物。お茶に含まれるカテキンは、ニンニクのおいをすばやく分解してくれる作用があります。“青汁”を飲むとさらに効果的！

健康にもいいので一挙両得ですね。

その他、ニンニクのおい成分であるアリシンは、たんぱく質と結合しやすいため、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品もニンニク消臭に効果があります。また、デザートにりんごや梨を食べるのも有効な方法です。これらのフルーツには歯の表面をキレイにする働きがありますし、よく噛むことで唾液がたくさん出て食べ物のカスを流してくれます。