

11月定食メニュー表

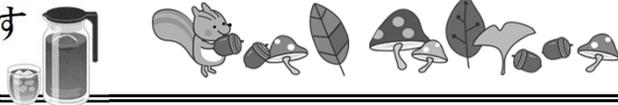
★このほか定番メニュー（めん類・カレー等）があります

		定食(450円)		kcal 塩分量g			定食(450円)		kcal 塩分量g
1	金	焼肉丼 春雨サラダ	717 2.9	16	土				
2	土	とんかつ ポテトサラダ	855 3.1	17	日				
3	日			18	月	油淋鶏 ポテトサラダ		831 2.8	
4	月			19	火	焼肉&コロッケ 明太スパサラ		690 3	
5	火			20	水	チキンカツ ナムル		828 3.4	
6	水	ビビンバ丼 かぼちゃの煮物	725 3.4	21	木	温玉&エビフライカレー サラダ		696 3.6	
7	木	チキンカツカレー サラダ	808 3.6	22	金	照りマヨチキン丼 スパサラダ		809 2.7	
8	金	豚の生姜焼き マカロニ明太サラダ	699 3.1	23	土				
9	土			24	日				
10	日			25	月	カツ丼 マカロニ明太サラダ		843 3.8	
11	月	焼き鳥丼 チャプチェ	774 2.5	26	火	ハンバーグ&エビフライ サラダ		728 3.4	
12	火	麻婆豆腐 春巻き&サラダ	701 3.5	27	水	鶏天丼 ポテトサラダ		829 2.9	
13	水	豚丼温玉のせ デザート	667 2.6	28	木	ホイコーロー デザート		630 2.4	
14	木	鶏の竜田揚げ 明太ポテトサラダ	875 3.1	29	金	鶏のからあげ&コロッケ マカロニとツナのカレー風味サラダ		891 3.8	
15	金	カツハヤシライス サラダ	787 4	30	土				

◎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

麦茶の本来の効果

大麦を原料とした麦茶は、麦の粒を炒って作られています。「麦湯(むぎゆ)」とも呼ばれており、我々日本人には馴染みの深い緑茶よりも古くから飲まれていたと言われています。麦茶の主な効果を挙げると・・・【体温の上昇を防ぐ、ミネラル補給、美肌効果、血液正常化、胃の粘膜の保護、虫歯予防、生活習慣予防】があります。冬にも飲んだ方がよく、「ヒートショック」対策になります。「ヒートショック」という現象は、冬場の入浴時に起きやすい発作です。大きな温度差を感じると、血圧の急激な上昇が起こり、血管が傷ついてしまいます。それにより心筋梗塞や、脳梗塞、脳出血などを引き起こしやすくなります。この恐ろしいヒートショックは麦茶を飲むことで予防になるのです！麦茶には血液をサラサラにし、血圧の上昇を抑える効果があることが分かっているので、ヒートショックに非常に有効なそうです。女性の悩み・冷え性にも◎冷え性の方は、いろいろ対策されていると思いますが、麦茶は冷えにも効果があります。麦茶に含まれるピラジンは末梢神経を拡張し、血流を促す効果があるので、それによって冷え性が改善するのです。こうした効果はむくみ改善にも繋がりますし、またカフェインなども含まれていないので、寝る前にホットで飲むと良いでしょう。また、麦茶に含まれる「GABA(ギャバ)」という成分は、血圧調整の作用があり、高血圧対策にもなることで、近年期待が高まっている栄養成分です。このGABAは、中性脂肪やコレステロール値を低下させる効果もあるので、動脈硬化を予防するのに一役買っています。また、虫歯予防については、虫歯の原因となるミュータンス菌の活動を妨げる作用が働くことから、虫歯になりにくい菌を作るとされています。