

# ふくい健幸ラン干

## ふくい味の週間★メニュー表★

ふくい健幸美食に認定されたメニューです  
ふくい健幸美食とは…  
幸福度日本一である福井県の食材を使用し、  
低カロリー・低塩分で野菜を多く使った  
ヘルシーな食事をいいます

12日 (月)

- へしこのおにぎり
- 若狭牛と野菜の炒め
- 茄子のお浸し
- フルーツヨーグルト

贅沢に  
若狭牛を使用  
しました!

<副食のみ>

エネルギー : 317kcal  
塩分 : 2.1g  
使用野菜量: 172g



13日 (火)

- 親子丼
- 野菜のごま和え
- サラダ
- 果物(柿)

丼物でも  
バランスよく♪

<副食のみ>

エネルギー : 378kcal  
塩分 : 3.9g  
使用野菜量: 150g



\*注意\*

エネルギー表示は副食のみです。  
全体のエネルギーはごはんの量を  
プラスする必要があります。  
(標準)ごはん160g÷270kcal

14日 (水)

- ハンバーグなめこおろしソース
- ひじき煮
- トマトサラダ
- 味噌汁

ハンバーグを  
さっぱり仕上  
げました!



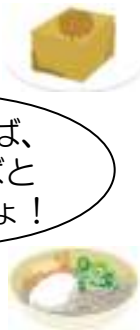
15日 (木)

- おろしそば
- 厚揚げ焼木の子あんかけソース
- バンバンジーサラダ

福井と言えば、  
おろしそばと  
油揚げでしょ!

<副食のみ>

エネルギー : 306kcal  
塩分 : 4.3g  
使用野菜量: 140g



16日 (金)

- 野菜たっぷりカレーライス
- エビ・レンコンまんじゅう
- ごぼうのサラダ
- 果物(りんご)

カレーライスでも  
低カロリー♪

<副食のみ>

エネルギー : 308kcal  
塩分 : 3.4g  
使用野菜量: 192g

<副食のみ>

エネルギー : 364kcal  
塩分 : 3.4g  
使用野菜量: 175g