

今年も仁大ランチ
がやってきた!



* 仁愛大学 学生考案 *

ふくいの食育・地産地消ランチ

期間：12月9日(月)～13日(金)
提供：県庁食堂



9/月

さばの味噌煮

- ・小松菜のベーコン炒め
- ・水菜とじゃこの梅ドレ和え
- ・けんちん汁
- ・あげご飯

(エネルギー738kcal/塩分3.7g/野菜使用量175g)



10/火

揚げ豆腐の野菜あんかけ

- ・りんごの彩サラダ
- ・小豆の煮たの
- ・小松菜のみそ汁
- ・白飯
- ・みかん

(エネルギー777kcal/塩分3.6g/野菜使用量157g)



11/水

サワラの塩焼き

- ・大根のナムル
- ・きんぴらごぼう
- ・里芋のみそ汁
- ・桜エビとわかめのごはん

(エネルギー738kcal/塩分3.6g/野菜使用量173g)

今年のテーマは、「一汁三菜でバランスのよい食事をとろう！」
仁愛大学の学生（1年生・2年生）が考案したメニューです。
1日の野菜摂取量350g（農林水産省推奨）のうち、約1/2を摂取することができる、野菜と栄養たっぷりのランチをお楽しみください！



12/木

鶏モモ肉のポン酢がけ

- ・マカロニハヤシソース焼き
- ・こまごま野菜の梅もみ
- ・カボチャのスープ
- ・黒米入りごはん
- ・りんごのコンポート

(エネルギー782kcal/塩分3.2g/野菜使用量260g)



13/金

鮭の竜田揚げ

- ・ほうれん草磯和え
- ・レタスとトマトのサラダ
- ・きのこ野菜たっぷりみそ汁
- ・白飯
- ・フルーツ入りヨーグルト

(エネルギー747kcal/塩分3.2g/野菜使用量233g)

◎一汁三菜のススメ

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスとされています。ごはん和えと汁物に、肉や魚等がメインの主菜1品、野菜やきのこ、海藻の副菜を1～2品合わせた一汁三菜は、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。ぜひ意識して食事を選んでみましょう。