

ふくい1の食育・地産地消ランチ(女子栄養大学ランチ)

議会食堂あすわ

テーマ：発酵食品と食物繊維で腸内環境を整えよう！

- 特徴 ①発酵食品(ヨーグルト、キムチ等)発酵調味料(味噌、塩麴、酢、みりん等)をメニューに使用
 ②食物繊維を1日の推奨量(男性20g・女性18g)の3分の1以上(7g以上)
 ③野菜を1日の推奨量350gの半分以上 ④750kcal/食を基準
 ⑤食塩相当量3.5g程度 ⑥県産食材を使用

600円(税込)
 議会食堂あすわで
 食べてね!
 (2月4~8日)

日	メニュー(使用の発酵食品・発酵調味料)	写真(イメージ)	栄養表示	使用の発酵食品・発酵調味料について	
4日 (月)	主 菜		エネルギー	味噌(主菜・副菜に使用) 大豆と米麴でつくる味噌は食卓に欠かせない発酵調味料。発酵食品や発酵調味料を食事の度に2種類以上とる、発酵食品と食物繊維を組み合わせると腸内環境を整える効果がアップします。	
	副 菜		738kcal		
	汁 物		食塩相当量 3.4g		
	デザート		野菜使用量 175g		
5日 (火)	主 菜		エネルギー	ヨーグルト(主菜に使用) ヨーグルトは乳または乳製品を原材料とした、乳酸菌による発酵食品。乳酸菌は、たんぱく質の消化を助け、胃腸の働きを活発にします。	
	副 菜		724kcal		
	汁 物		食塩相当量 3.3g		
	デザート		野菜使用量 202g		
6日 (水)	主 菜		エネルギー	みりん(主菜・副菜に使用) みりんの原材料は、もち米、米麴、焼酎。麴の作用で、もち米のデンプンが糖分になるため甘味のある発酵調味料になります。	
	副 菜		629kcal		
	汁 物		食塩相当量 3.8g		
	デザート		野菜使用量 175g		
7日 (木)	主 菜		エネルギー	塩麴(手作り塩麴を主菜に使用) 塩麴は、塩と米麴、水を混ぜ合わせたものを発酵させて作る発酵調味料。麴が生成する酵素が食材をやわらかくし、旨みを引き出します。	
	副 菜		657kcal		
	汁 物		食塩相当量 3.9g		
	デザート		野菜使用量 202g		
8日 (金)	主 菜		エネルギー	キムチ(主菜に使用) 塩で下漬した野菜に、とうがらし、にんにく、しょうが、魚介の干物、塩辛等を混ぜた薬味を加え、低温で発酵させた発酵食品。そのまま食す他、鍋物・炒物にも最適です。	
	副 菜		730kcal		
	汁 物		食塩相当量 3.9g		
	デザート		野菜使用量 177g		
			食物繊維総量	11.0g	

◎主食は、胚芽精米(福井県産)を提供◎ ※主食のご飯量…約160g

お問い合わせ：食料産業振興課 担当 藤田(内線3017)
 出前の御注文：0776-20-0532(議会食堂あすわ)