

ふくいの食育・地産地消ランチ(女子栄養大学ランチ)

@ 議会食堂あすわ

塩麴や食物繊維で腸イキイキ!

- 特徴 ① あすわ特製塩麴を使ったメニュー(火・木曜日) ② 食物繊維が毎日6g以上
 ③ 野菜たっぷり(1日の推奨量350gの半分以上!) ④ 750kcal/食を基準
 ⑤ 塩分3.5g程度 ⑥ 県産食材を使用

500円!
 議会食堂あすわで
 食べてね!
 (2月5~9日)

メニュー		写真(イメージ)	栄養表示	おすすめ食材!
5日 (月)	主 菜	すき焼き風煮物		エネルギー 751kcal 塩分 3.3g 野菜の量 213g れんこん 食物繊維セルロースは、便を柔らかくし、腸内環境も整えます。 その他: ごぼう・さつまいも
	副 菜	れんこんとベーコンのきんぴら		
	汁 物	つみれ汁		
	デザート	りんごのコンポート		
6日 (火)	主 菜	鯖の塩麴漬け焼き		エネルギー 685kcal 塩分 2.3g 野菜の量 177g ごま 食物繊維リグニンや、抗酸化力のあるセサミン、鉄分も多く含みます。 おすすめ摂取方法: すりごま
	副 菜	カブと油揚げの煮物		
	汁 物	さつまい		
	デザート	ごまきなこプリン黒蜜かけ		
7日 (水)	主 菜	ビーフストロガノフ		エネルギー 672kcal 塩分 3.9g 野菜の量 473g きのこ 食物繊維グルカンは、免疫力の向上や花粉症等の予防・改善効果も。 主な種類: しいたけ・しめじ
	副 菜	白菜とじゃこのおかか和え		
	汁 物	豆腐ときのこの洋風スープ		
	デザート	りんご		
8日 (木)	主 菜	サワラのきのこホイイル焼き		エネルギー 727kcal 塩分 2.5g 野菜の量 195g 麴(こうじ) 酵素が、胃腸の働きを助けて消化吸収を促し、免疫も活性化します。 麴を含むその他の食べ物: 甘酒
	副 菜	ジャガイモの七味煮		
	汁 物	白菜スープ		
	デザート	黒糖ゼリーきな粉かけ		
9日 (金)	主食・主菜	牛丼		エネルギー 643kcal 塩分 3.9g 野菜の量 189g にんじん 食物繊維ペクチンのほか、βカロテンや鉄分も、豊富に含まれます。 おすすめ調理方法: スープ
	副 菜	オリンピックきんぴら		
	汁 物	豆腐としめじのすまし汁		
	デザート	キャロットゼリー		

特製の塩麴使用

特製の塩麴使用

◎主食は、胚芽精米150g(1食あたり)を提供予定◎

お問い合わせ: 食料産業振興課 担当 藤田、林(内線3018)
 出前の御注文: 0776-20-0532(議会食堂あすわ)