

平成29年11月13日(月)
～17日(金)

女子栄養大学ランチ

県庁食堂にて提供

500円

テーマは“健康に運動できる体をつくろう～骨の強化と貧血予防～”
5日間すべてカルシウム(Ca)と鉄分が豊富なメニューです。ぜひご賞味ください

日	メニュー		写真(イメージ)	栄養表示		一言PR
13日 (月)	主 菜	白菜と牛肉のすき焼き風煮		エネルギー	790 kcal	いりこは、Caとヘム鉄(体内吸収率の高い鉄分)の他、Caの吸収を高めるビタミンD、造血効果のあるビタミンB ₁₂ も豊富に含みます。
	副 菜	さつまいもといりこの甘辛いため		塩分	3.2 g	
	汁 物	フェジョアード風スープ		野菜使用量	251 g	
	デザート	みかん				
14日 (火)	主 菜	サケとキャベツの豆乳シチュー		エネルギー	783 kcal	小松菜は非ヘム鉄とCaを豊富に含みます。ダイコン等のビタミンCは非ヘム鉄の吸収を促し、サケのビタミンDはCaの吸収を促します。
	副 菜	小松菜と切干大根の中国風あえ		塩分	3.1 g	
	汁 物	油揚げともやしのみそ汁		野菜使用量	198 g	
	デザート	レーズンヨーグルト				
15日 (水)	主 菜	肉キムチ豆腐		エネルギー	708 kcal	ほうれん草と大豆には非ヘム鉄とCaが豊富に含まれます。さらに、ほうれん草にはCaの骨への沈着を促すビタミンKも含まれます。
	副 菜	トマトとわかめの酢の物		塩分	3.8 g	
	汁 物	ほうれん草としめじのみそ汁		野菜使用量	207 g	
	デザート	バナナのヨーグルトがけ				
16日 (木)	主 菜	豆腐のカラフルグラタン		エネルギー	785 kcal	乳製品や昆布のCaは卵やツナ等のビタミンDにより吸収が促され、豆腐の非ヘム鉄はりんご等のビタミンCにより、吸収が促されます。
	副 菜	パプリカとツナの塩こんぶマリネ		塩分	3.7 g	
	汁 物	ミルクスープ		野菜使用量	191 g	
	デザート	りんごのコンポート				
17日 (金)	主 菜	彩り野菜と白身魚の唐揚げしょうがみぞれあん		エネルギー	782 kcal	大豆にはCaや非ヘム鉄のほか造血効果のある葉酸も豊富に含まれています。葉酸は妊娠初期の方の必須栄養素としても注目されます。
	副 菜	卵の花のいり煮		塩分	3.4 g	
	汁 物	けんちん汁		野菜使用量	225 g	
	デザート	柿ようかん				

☆750kcal/食を基準☆ ◆野菜たっぷり(一日の摂取推奨量350gの約5割を使用) ◆ ◇塩分は3.5g程度◇ ★県産食材を豊富に使用★

この定食では、女子栄養大学カフェテリアの栄養摂取基準を、県庁食堂の主な利用者層(30～49歳男性・身体レベル1)に合わせて変更しています。
ご飯は、胚芽精米170g(1食あたり)を提供予定です。

お問い合わせ: 食料産業振興課 担当 藤田、林(内線3018)