

平成30年12月10日(月)  
~12月14日(金)

# 仁愛大学ランチ

県庁食堂にて提供

500円

テーマは“地産地消率70%以上のランチを食べよう”福井県産の食材をふんだんに取り入れた学生考案メニューです。ぜひご賞味ください!

日	メニュー(県産食材)		写真(イメージ)	栄養表示		一言PR
10日 (月)	主菜	ロールはくさい(白菜、豚肉、卵、トマト)		エネルギー	783 kcal	はくさいの英語名は「Chinese Cabbage」原産国は中国。風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCやカリウムを含み「養生八宝」と呼ばれています。柿も「柿が赤くなれば医者が青くなる」と言われるほど、ビタミンC、カロテノイド、カリウム、食物繊維などを豊富に含みます。
	副菜	春菊の白和え(春菊、豆腐、味噌)		塩分	3.1 g	
	汁物	きのこのポタージュ(椎茸、舞茸、牛乳、パセリ)		野菜使用量	287g	
	デザート	柿ヨーグルト(柿)		地産地消率	76.3%	
11日 (火)	主菜	さわらの中華あんかけ(さわら、人参、椎茸、ねぎ)		エネルギー	773 kcal	さごしは大きくなるとさわらに名前が変わる出世魚で、福井県では、春だけでなく年中獲れる、最も多い漁獲量を誇る魚でもあります。さわらは、DHAやEPAを多く含み、血栓の予防なども期待されている食材です。美味しい福井の魚を是非、味わって下さい。
	副菜	ほうれん草と切干大根のおかか和え(ほうれん草、切干大根)		塩分	3.3g	
	汁物	白菜とハムのスープ(はくさい、ねぎ)		野菜使用量	201g	
	デザート	杏仁豆腐(牛乳)		地産地消率	80.0%	
12日 (水)	主菜	福井ポークのしゃぶサラダ(豚肉、大根、水菜、ラッキョウ、トマト)		エネルギー	751 kcal	福井ポークは、三元交配種(ランドレース種、大ヨークシャー種、デュロック種を組合せ)の豚肉です。旬の水菜と組合せたサラダにしました。豚肉には、たんぱく質とビタミンB1が含まれ、水菜には、ポリフェノールやビタミンCが含まれていますので、風邪に負けない体づくりに、お役立て下さい。
	汁物	えのきとわかめのスープ(えのき、わかめ)		塩分	3.6 g	
	主食	へしこの和風やきめし(米、へしこ、ネギ)		野菜使用量	185g	
	デザート	黒糖蒸しパン(牛乳)		地産地消率	77.5%	
13日 (木)	主菜	豆腐ハンバーグ(豚肉、豆腐、卵、ゆず、大根、ねぎ)		エネルギー	752 kcal	大豆は、オリゴ糖、ポリフェノールなどの成分が着目されており、骨量および骨密度の減少を抑え、高脂血症や高血圧を防ぐ機能もちます。かぼちゃとほうれん草は、共に含まれるカロテンがもつ抗酸化作用によって、ガン予防や肌の老化を防ぐと言われています。
	副菜	かぼちゃのクリームチーズ和え(かぼちゃ)		塩分	3.6 g	
	汁物	ほうれん草と卵の味噌汁(ほうれん草、卵、味噌)		野菜使用量	216 g	
	主食	五穀米(米、五穀)		地産地消率	83.4%	
	デザート	ショコラようかん(牛乳、きな粉)				
14日 (金)	主菜	サバ丼(タコライス風)(サバ、トマト)		エネルギー	767 kcal	サバは、鉄やビタミンB12、不飽和脂肪酸であるEPAやDHAが豊富です。タコライスは沖縄が発祥のB級グルメ。メキシコ料理のタコスをご飯にのせたものです。タコスの挽肉をサバに代えてカレー風味に仕上げました。福井の干し柿は、全国的にも珍しい燻した干し柿。濃厚な甘さが特徴です。
	副菜	干し柿入りなます(大根、人参、干し柿、ゆず)		塩分	3.0g	
	汁物	卵とネギのスープ(卵、ねぎ)		野菜使用量	170 g	
	デザート	豆腐ティラミス(豆腐)		地産地消率	72.6%	

メニューは、仁愛大学の学生が考案してくれました。(仁愛大学人間生活学部健康栄養学科では、栄養管理と栄養指導のプロである管理栄養士の養成を行っています)  
 ☆750kcal/食を基準☆ ◆野菜たっぷり(一日の摂取推奨量350gの5割以上使用) ◆◇塩分は3.5g程度◇ ★主食は福井県産米を使用★  
 ★県産食材を豊富に使用(食材重量ベースで県産食材を70%以上使用)★ お問い合わせ: 食料産業振興課 担当 藤田(内線3017)