

平成27年12月14日～18日

# 県庁食堂にて提供

# 仁愛大学ランチ



テーマは「福井の食材を使ってお腹のなかからキレイになろう!」です。腸内環境を整えると、身体のなかで良い菌が増えて病気になるにくくなります。食物繊維が豊富な福井の旬の地場食材や発酵食品をたっぷり使った身体に優しいメニューとなっております。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	
14日 (月)	主 菜 副 菜 ご 飯 デザート		エネルギー 塩分 野菜使用量	761kcal 2.9g 188g	大野市上庄地区で採れる上庄里芋は、もちもちとした食感が特徴です。里芋に含まれるカラクタンは食物繊維であり、動脈硬化予防にも役立ちます。
	主 菜 副 菜 汁 ご 飯 デザート		エネルギー 塩分 野菜使用量	766kcal 3.4g 205g	
15日 (火)	主 菜 副 菜 汁 ご 飯 デザート		エネルギー 塩分 野菜使用量	769kcal 3.6g 236g	豆類は、食物繊維の宝庫です。特に大豆は、オリゴ糖やポリフェノールなどの成分も着目されています。骨を丈夫にし、高脂血症やガン予防も期待されます。
	主 菜 副 菜 汁 ご 飯 デザート		エネルギー 塩分 野菜使用量	768kcal 3.4g 168g	
16日 (水)	主 菜 副 菜 汁 ご 飯 デザート		エネルギー 塩分 野菜使用量	755kcal 2.3g 224g	風邪予防や美肌効果などがある野菜をたくさん使ったお鍋で、冬野菜である大根は、胃腸の動きを整えます。しよりの炊いただしと2種のつけだしでお楽しみください。
	主 菜 副 菜 汁 ご 飯 デザート		エネルギー 塩分 野菜使用量	755kcal 2.3g 224g	
17日 (木)	主 菜 副 菜 汁 ご 飯 デザート		エネルギー 塩分 野菜使用量	755kcal 2.3g 224g	風邪予防や美肌効果などがある野菜をたくさん使ったお鍋で、冬野菜である大根は、胃腸の動きを整えます。しよりの炊いただしと2種のつけだしでお楽しみください。
	主 菜 副 菜 汁 ご 飯 デザート		エネルギー 塩分 野菜使用量	755kcal 2.3g 224g	
18日 (金)	主 菜 副 菜 汁 ご 飯 デザート		エネルギー 塩分 野菜使用量	755kcal 2.3g 224g	風邪予防や美肌効果などがある野菜をたくさん使ったお鍋で、冬野菜である大根は、胃腸の動きを整えます。しよりの炊いただしと2種のつけだしでお楽しみください。
	主 菜 副 菜 汁 ご 飯 デザート		エネルギー 塩分 野菜使用量	755kcal 2.3g 224g	

★ 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

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フェッショナルである管理栄養士の養成を行っております。

お問い合わせ: 食料産業振興課 担当 見谷、寺田 (内線3031)