

平成28年12月12日(月)  
★ ~12月16日(金)

# 仁愛大学 ランチ

県庁食堂にて提供

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。県産食材や発酵食品をたっぷり使用した身体温まるメニューとなっております。

日	メニュー	写真(イメージ)	栄養表示	一言PR
12 日 (月)	主 菜 ぶりのしょうがステーキ		エネルギー 767kcal	食物繊維の多いきのこ野菜をたっぷり使った一食。12月から1月が旬のぶりもしょうが風味のステーキで食べやすくしました。甘酒もち入りのおしるこで体の芯からほかほかに！
	副 菜 ほうれん草のおろしポン酢和え		塩分 3.5g	
	汁 物 茶碗蒸し		野菜使用量 221g	
	ご 飯 きのこの炊き込みご飯			
	デザート 甘酒もちのおしるこ			
13 日 (火)	主 菜 タンドリーチキン		エネルギー 769kcal	冬が旬の福井の野菜、カブと水菜をサラダに使用。特に水菜は肌を修復するポリフェノールやビタミンCが含まれています！主菜のスパイシーなタンドリーチキンとさっぱりしたサラダで食べやすいメニューにしました。
	副 菜 水菜とカブのマリネサラダ		塩分 3.2g	
	汁 物 具だくさん野菜スープ		野菜使用量 232g	
	ご 飯 カレーピラフ			
	デザート りんごのヨーグルトムース			
14 日 (水)	主 菜 カレイの煮つけ		エネルギー 759kcal	福井県の郷土料理を盛り込んだメニューです。福井県は油揚げの消費量が全国で1位といわれており、今回の油揚げごはんを使用しています。酒粕チーズケーキは、ほのかに香る酒粕の匂いと味をお楽しみください。
	副 菜 麩の辛子和え		塩分 3.5g	
	汁 物 のっぺい汁		野菜使用量 179g	
	ご 飯 油揚げごはん			
	デザート 酒粕チーズケーキ			
15 日 (木)	主 菜 豆腐ハンバーグ		エネルギー 771kcal	食物繊維が豊富な根菜や里芋をたっぷり使いました。糖尿病や高血圧予防、便秘改善に効果があります。ヘルシーなのに食べごたえは十分あるので女性にも男性にもおすすめです。
	副 菜 にんじんとレンコンのシャキシャキサラダ		塩分 3.4g	
	汁 物 冬野菜のあったかみそ汁		野菜使用量 181g	
	ご 飯 雑穀ご飯			
	デザート 抹茶プリン			
16 日 (金)	主 菜 鯖の竜田揚げ		エネルギー 798kcal	石塚左玄は、玄米の高い栄養価に注目し、丸ごと食べる“一物全体食”を理論づけました。玄米だけでなく根菜などの食物繊維やミネラルが豊富な食事は胃腸をきれいにし、免疫力を高めます。
	副 菜 小松菜と切干しのおかか和え		塩分 3.4g	
	汁 物 野菜たっぷり粕汁		野菜使用量 175g	
	ご 飯 玄米入りごはん			
	デザート ごまミルクゼリー			

**500円**

◇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おこなっております。



お問い合わせ：食料産業振興課 担当 藤田、寺田(内線3030)