

一汁三菜メニューで  
栄養バランス◎！  
発酵食品で腸の調子も  
いい調子！

\* 女子栄養大学監修 \*

# ふくいの食育・地産地消ランチ

提供：議会食堂あすわ

18/月

## 鶏肉の塩麹焼き 香味野菜のせ

- ・野菜のおかかあえ
- ・根菜のみそぎんぴら
- ・白菜の油揚げのみそ汁

(エネルギー643kcal/食物繊維17.5g/  
野菜使用量237g)

【塩麹】(主菜に手作り塩麹を利用)

- ・塩麹は、塩と米麹、水を混ぜ合わせたものを発酵させて作る発酵調味料。麹が生成する酵素が食材をやわらかくし、旨みを引き出します。

## 塩麹鮭ときのこのホイル焼き

- ・トマトとわかめの酢の物
- ・切干大根の洋風煮
- ・キャベツといんげんのみそ汁

(エネルギー602kcal/食物繊維9.3g/  
野菜使用量183g)

【味噌】(汁物に利用)

- ・大豆と米麹でつくる味噌は食卓に欠かせない発酵調味料。発酵食品や発酵調味料を食事の度に2種類以上とり、更に発酵食品と食物繊維を組み合わせると腸内環境を整える効果がUP！

20/水

## タンドリーチキン

- ・かぼちゃの含め煮
- ・枝豆とひじきの梅肉サラダ
- ・わかめと麩のみそ汁

(エネルギー669kcal/食物繊維10.6g/  
野菜使用量202g)

【ヨーグルト】(主菜に利用)

- ・ヨーグルトは乳または乳製品を原材料とした、乳酸菌による発酵食品。乳酸菌は、たんぱく質の消化を助け、胃腸の働きを活発にします。

## サバのから揚げ バルサミコソース

- ・さつま芋のレモン煮
- ・小松菜とれんこんの煮びたし
- ・大根としめじのみそ汁

(エネルギー738kcal/食物繊維7.5g/  
野菜使用量177g)

【バルサミコ酢】(主菜に利用)

- ・食酢類には、食欲増進効果のほか、殺菌効果もあります。バルサミコ酢は果実酢の一種で、ワインを原料とした酢。イタリアの特産で、独特の芳香があります。

22/金

## 手作りハンバーグ 和風きのこあんかけ

- ・小松菜のピーナッツあえ
- ・里芋のカレーそぼろ煮
- ・白菜とさやいんげんのみそ汁

(エネルギー866kcal/食物繊維12.3g/  
野菜使用量242g)

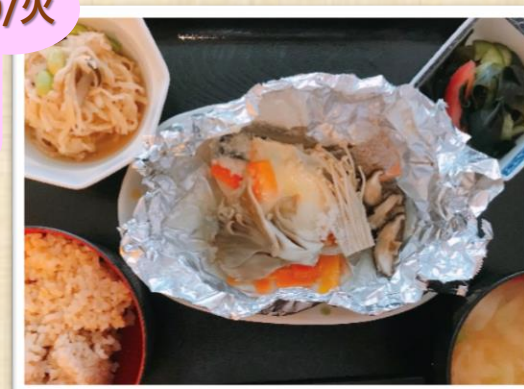
【みりん】(主に主菜に利用)

- ・みりんの原材料は、もち米、米麹、焼酎。麹の作用で、もち米のデンプンが糖分になるため甘味のある発酵調味料になります。

特徴

- ①一汁三菜(ごはんを主食とし、汁物、主菜1つと副菜2つの計「菜」3品から成る和食の基本となる献立)
- ②発酵調味料(味噌、塩麹、みりん等)を使用
- ③食物繊維を1日の推奨量(男性20g・女性18g)の3分の1以上(7g以上)
- ④野菜を1日の推奨量350gの半分以上
- ⑤750kcal/食を基準 ⑥県産食材を使用

19/火



21/木



600円/1日40食限定  
(議会食堂あすわと出前で提供しています。)

金曜日のみ、セルフフェア  
においても販売中！

◎主食は、胚芽精米(福井県産)を提供(ご飯量/約160g)

※写真はイメージです。

出前のご注文：議会食堂 内5108