

平成30年11月12日(月)
～16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「貧血予防で、仕事やスポーツに頑張れる身体をつくろう！」
貧血予防に、鉄と鉄の吸収が高まる栄養素がとれるメニューになっています。
貧血になると...体のだるさ・疲労・立ちくらみ・肩こり・息切れなど様々な症状が現れます。

日	主食は胚芽精米(福井県産) メニュー (福井県産を使用する食材)		写真(イメージ)	栄養表示		一言PR
12日 (月)	主菜	サケの味噌チーズ焼き (カボチャ、味噌)		エネルギー	756kcal	サケ は造血効果のあるビタミンB ₁₂ が摂れる食材。 小松菜 は鉄と鉄の吸収を高めるビタミンC、造血効果のある葉酸を含む食材です。 柿 でもビタミンCや葉酸が摂れます。
	副菜	小松菜のごま和え (小松菜、油揚げ、こんにゃく)		食塩相当量	3.0 g	
	汁物	あおさとはんぺんのすまし汁 (干しいたけ、みつば)		野菜使用量	170 g	
	デザート	柿 (柿)		鉄	4.9mg	
13日 (火)	主菜	卵とほうれん草のホワイトソース焼き (卵、ほうれん草、玉ネギ、牛乳)		エネルギー	791kcal	卵 は鉄とたんぱく質、造血効果のあるビタミンB ₁₂ と葉酸を同時に摂取できる食材。 ほうれん草 や みかん で、鉄の吸収を高めるビタミンCや造血効果ある葉酸が摂れます。
	副菜	水菜と大根のサラダ梅ドレッシング (水菜、大根、梅干)		食塩相当量	3.1 g	
	汁物	キャベツとえのきの味噌汁 (えのき、味噌)		野菜使用量	190 g	
	デザート	みかん		鉄	4.5mg	
14日 (水)	主菜	バルサミコ酢豚 (豚肉、ナス、玉ネギ、生しいたけ)		エネルギー	738kcal	レバー を使用することで鉄の摂取量がアップする他、造血効果のあるビタミンB ₆ B ₁₂ や葉酸も摂取できます。 バナナ でもビタミンB ₆ を摂れます。
	副菜	ほうれん草ともやしのナムル (ほうれん草、ネギ)		食塩相当量	3.2 g	
	汁物	白菜とコーンの中華スープ (白菜)		野菜使用量	249 g	
	デザート	バナナ		鉄	6.7mg	
15日 (木)	主菜	ひじき入りつくねバーグ (カリフラワー、玉ネギ、豆腐、卵)		エネルギー	706kcal	ブロッコリー や さつまいも を添えることで、鉄の吸収を高めるビタミンCや、造血効果のあるビタミンB ₆ や葉酸を摂取できます。
	副菜	切干大根の煮物 (切干大根、油揚げ、こんにゃく)		食塩相当量	3.7 g	
	汁物	白菜とマイタケの味噌汁 (白菜、マイタケ、味噌)		野菜使用量	190 g	
	デザート	さつまいものオレンジ煮 (さつまいも)		鉄	5.3mg	
16日 (金)	主菜	鯖のパン粉焼き トマトソース (玉ネギ)		エネルギー	744kcal	ひじき を使う副菜を添えることで鉄の摂取量がいきなり高まります。 キウイフルーツ も、ビタミンCが手軽にとれる食材です。
	副菜	五目ひじき (干しいたけ、さつまいも揚げ)		食塩相当量	3.3 g	
	汁物	カブラとなめこの味噌汁 (カブラ、味噌)		野菜使用量	175 g	
	デザート	キウイフルーツ		鉄	6.7mg	

この定食は、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。ご飯は胚芽精米を提供
 ☆750kcal/食を基準☆ ◆食塩相当量は3.5g程度◆ ◇野菜たっぷり(1日の摂取推奨量350gの約1/2使用)◇ ★県産食材を各メニューに使用★
 ☆鉄は4.5mg以上(1日の推奨量:男性7.5mg・女性9.0mg)☆ ◆たんぱく質は30g以上(1日の推奨量:男性60g・女性50g)◆
 ◇ビタミンCは50mg以上(1日の推奨量:男女100mg)◇
 お問い合わせ:食料産業振興課 担当 藤田(内線3017)