

平成29年11月27日(月)  
 ~12月1日(金)

# 仁愛大学ランチ

県庁食堂にて提供

500円

テーマは“福井の食材を使ってお腹の中からキレイになろう”食物繊維が豊富な福井の旬の食材をたっぷり使ったメニューです。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	
27日 (月)	主菜	里芋のキーマカレー		エネルギー 783 kcal 塩分 3.1 g 野菜使用量 188 g	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しました。玄米だけでなく <b>根菜などの食物繊維やミネラルが豊富な食事</b> は、胃腸をきれいにし免疫力を高めます。 水菜には <b>肌を修復するポリフェノールやビタミンC</b> が含まれています!
	副菜	ごぼうサラダ			
	ご飯	五穀米			
	デザート	ティラミス			
28日 (火)	主菜	冬キャベツのホイコーロー		エネルギー 734 kcal 塩分 3.3 g 野菜使用量 235 g	冬が旬の野菜をたっぷり使った一食。 大根には <b>でんぷんの消化酵素であるジアスターゼ</b> が豊富に含まれています。この酵素は、胃腸の働きを整えます。生で食べることがおすすめ! デザートには、 <b>ビタミンB1、ビタミンB2</b> を含む <b>甘酒</b> のプリンをどうぞ。
	副菜	だいこんの辛味和え			
	汁物	ニンジン・にら・きのこのスープ			
	ご飯	ご飯			
	デザート	葛と甘酒のプリン			
29日 (水)	主菜	鯖そぼろ丼		エネルギー 758 kcal 塩分 3.8 g 野菜使用量 193 g	さばは、 <b>鉄やビタミンB12、不飽和脂肪酸であるEPAやDHA</b> が豊富です。甘く煮て、三食丼にしました。 デザートには、 <b>ビタミンC</b> が多い <b>柚子皮</b> を白あんではようかんにしました。上品な一口をお楽しみください。
	副菜	ほうれん草の白和え			
	汁物	さつまいもと小松菜の味噌汁			
	デザート	柚子香るようかん			
30日 (木)	主菜	和風グラタン		エネルギー 767 kcal 塩分 3.4 g 野菜使用量 146.5 g フルーツ 30 g	畑の肉とよばれる <b>大豆(豆腐)</b> とかぼちゃや長芋をグラタンにしました。 <b>食物繊維が豊富な根菜や里芋</b> をたっぷり使いました。 <b>糖尿病や高血圧予防、便秘改善</b> 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	れんこんのサラダ			
	汁物	味噌汁			
	ご飯	桜エビと枝豆の炊き込みご飯			
	デザート	フルーツ水ようかん			
1日 (金)	主菜	ソースカツ丼、ラッキョ漬け		エネルギー 799 kcal 塩分 3.7 g 野菜使用量 186 g	福井のカツ丼は、ソースで食べるソースカツ丼が一般的。大正時代に生まれたとか。 <b>ラッキョ</b> には、 <b>ビタミンB1の吸収を助ける硫化アリル</b> が含まれます。 <b>豚肉(カツ)</b> と一緒に摂ると <b>スタミナ回復</b> に役立ちます。 サラダには、福井梅を使用しました。
	副菜	福井梅ドレッシングの野菜サラダ			
	汁物	味噌汁			
	デザート	牛乳羹			

☆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◇ ★県産食材を豊富に使用★

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)

お問い合わせ: 食料産業振興課 担当 藤田、林(内線3018)