

# ふくい 味の週間

平成28年11月13日(日)  
～11月20日(日)

# 女子栄養大学ランチ

県庁食堂にて提供

テーマは“風邪予防”。冬場に不足しがちでビタミンが豊富な緑黄色野菜をたっぷりを使ったメニューです。ぜひご賞味ください！

500円

日	メニュー	写真(イメージ)	栄養表示	一言PR
14日(月)	主菜 アジのカレー風味ソテー 野菜ソース 副菜 小松菜ともやしのごまあえ 汁物 ピリ辛白菜スープ ご飯 胚芽米 デザート かぼちゃのミルク煮		エネルギー 703kcal 塩分 3.4g 野菜使用量 245g	<b>小松菜</b> は、カルシウム、鉄分などのミネラルやベータカロテンが豊富です。また、アクが少なく扱いやすいので多様な調理をすることができます。
15日(火)	主菜 卵とほうれん草のグラタン 副菜 はるさめサラダ 汁物 野菜スープ ご飯 胚芽米 デザート ショコラようかん		エネルギー 766kcal 塩分 3.9g 野菜使用量 155g	鉄分やベータカロテンが豊富な <b>ほうれん草</b> は、冬に向けておしくなる緑黄色野菜です。水溶性のビタミンが多いので、煮物や汁物などの調理法がおすすめです。
16日(水)	主菜 ブリの竜田揚げ おろしポン酢じょうゆ 副菜 なすの含め煮 汁物 麩と三つ葉のすまし汁 ご飯 胚芽米 デザート サツマイモのはちみつがけ		エネルギー 740kcal 塩分 3.3g 野菜使用量 174g	<b>ししとうがらし</b> は、ピーマンの一種であり、ベータカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。丸ごと食べることができるので、素揚げや塩焼きがおすすめです。
17日(木)	主菜 揚げ豆腐 山菜おろしあんかけ 副菜 ほうれん草とにんじんのおかか和え 汁物 豚肉と玉ねぎのみそ汁 ご飯 胚芽米 デザート バナナと黒ごまのマフィン		エネルギー 747kcal 塩分 3.4g 野菜使用量 248g	<b>にんじん</b> は、1/2本で1日の推奨量を満たしてしまうほどのベータカロテンの宝庫です。これは皮の周りに多く分布するので、皮は薄目にむくのがおすすめです。
18日(金)	主菜 サワラのトマト煮 副菜 小松菜と生揚げのオイスターソース炒め 汁物 かぶとコーンの洋風スープ ご飯 胚芽米 デザート スイートポテトチーズケーキ		エネルギー 769kcal 塩分 3.9g 野菜使用量 250g	<b>トマト</b> の赤い色素であるリコピンが体内にもたらす効果はベータカロテンを上回ります。どんな調理法にも最適で、1年中食べることができる万能な野菜です。

\* 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

この定食では、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I) に合わせて変更しています。

女子栄養大学と福井県との「食」と「健康」に関する提携協定に基づいて実施しています。

お問い合わせ：食料産業振興課 担当 藤田、寺田 (内線3030)