



献立名：ヘルシーでも満腹、満足メニュー



<セールスポイント>

一食で野菜をしっかり摂ることができ、脂質を抑えたヘルシーメニューです。あっさりしていても満腹、満足できるメニューです。冬場等、身体のあたたまる献立です。

総エネルギー	627 kcal
総たんぱく質量	33 g
総脂肪量	14.2 g
脂肪/総エネルギー比	20.3 %
食塩相当量	3.3 g
野菜使用量	151 g
材料費	340 円

材料	分量（1人分）	作り方
<主食>ご飯		
米	90 g	
<主菜>鮭のチャンチャン焼き		
鮭切身	80 g	①フライパンにクッキングシートを敷き、鮭を載せる。 ②キャベツは短冊、長ねぎはななめに切り、しめじは小房に分ける。 ③調味料と野菜を合わせ、鮭の上に乗せて蒸し焼きにする。
酒	4 g	
キャベツ	30 g	
長ねぎ	24 g	
しめじ	15 g	
人参	5 g	
みそ	5 g	
砂糖	3 g	

材料	分量（1人分）	作り方
<副菜>厚揚げのチリソースあえ		
厚揚げ	55 g	①厚揚げはサイコロ状にカットする。 ②玉ねぎも小さめの角切りにする。 ③厚揚げ、えだ豆はゆでておく。 ④フライパンで玉ねぎを炒め、厚揚げを加える。合わせ調味料を入れて炒める。最後に枝豆を加える。
玉ねぎ	22 g	
えだ豆	10 g	
油	3 g	
ケチャップ	8 g	
砂糖	2 g	
しょうゆ	0.5 g	
豆板醤	0.5 g	
にんにく	0.5 g	
生姜	1 g	
<副菜>わかめときゅうりの生姜和え		
きゅうり	20 g	①きゅうりは輪切りにする。 ②ワカメは水でもどし、生姜はせん切りにする。 ③すべて混ぜ合わせ、しょうゆで味付けする。
カットわかめ	2 g	
生姜	4 g	
しょうゆ	1.5 g	
<副菜>お吸い物		
玉ふ	0.5 g	①小松菜はゆでておく。 ②えのきをゆで、火が通ったら調味し、小松菜と玉ふを加える。
えのき	12 g	
小松菜	12 g	
しょうゆ	4 g	
酒	2 g	
食塩	0.5 g	
だしの素	0.5 g	

社員食堂が行っている健康に配慮した取り組み、社員食堂を活用した従業員の健康づくり

- 掲示している献立にエネルギーを表示し、意識を持ってもらうようにしています。
- 月2回ヘルシーメニューとして「野菜たっぷりメニュー」「かみかみメニュー」「カルシウムたっぷりメニュー」「免疫力UPメニュー」などを取り入れています。
- 食堂のテーブルに健康づくりに役立つ卓上メモを用意しています。
- セルフで盛り付けをするため、1人分の目安がわかるように、給食の見本を毎日置いています。