



献立名：豆乳中華丼 ネバネバ塩麴スープ 信州サーモンとりんごの黒酢マリネ



<セールスポイント>

○豆乳中華丼

野菜を85℃蒸し調理にすることで栄養素、歯ごたえを残し、野菜本来のうまみを良く噛んで味わっていただけます。かつおだしの香りと豆乳のまろやかさが調和し、蒸し野菜のやさしい甘みを引き立てます。

季節になれば地の根曲り竹、山菜を入れるのもよいかと思えます。

白地のあんはボリューム感があり野菜の色合いも華やかです。

20種類（山菜3種換算）の野菜を計175g、食物繊維は10.9gと1日推奨量の1/2が摂取できます。

○ネバネバ塩麴スープ

めかぶの旨味と柚子の香りがあり、薄味でも、滋味深い味を楽しめます。

○信州サーモンとりんごの黒酢マリネ

信州サーモン、りんごを使用。

長寿日本一の長野県ですが、高血圧の方は多いとされ、高血圧、生活習慣病に有効とされる食材を多く取り入れました。

総エネルギー	653 kcal
総たんぱく質量	31.7 g
総脂肪量	16.3 g
脂肪/総エネルギー比	22.5 %
食塩相当量	3.6 g
野菜使用量	260 g
材料費	390 円

材料	分量（1人分）	作り方
<主食・主菜>豆乳中華丼		
信州ハーブ鶏むね	20 g	①十六穀米を炊く。 ②鶏、豚小間をボイル。あんを作り温蔵保管。 ③野菜類等の食材をスチームコンベクションオープン85℃蒸し調理。 ④提供直前に肉、野菜をあんに混ぜる。 ⑤皿にサニーレタスを敷き、十六穀米ごはん200g、あん230g、トッピングに蒲鉾をのせて提供。
信州ポークもも小間	20 g	
シーフードミックス	20 g	
レタス	15 g	
白菜	15 g	
みず菜	8.5 g	
小松菜	8.5 g	
人參	9 g	
根曲がり竹	10 g	
ヤングコーン	11 g	

材料	分量（1人分）	作り方
生椎茸	7.5 g	
舞茸	18 g	
ぶなしめじ	18 g	
えのき	17 g	
黒きくらげ	3 g	
山菜	20 g	
蒲鉾（紅）	6.6 g	
きぬさや	7 g	
ピーマン	7 g	
黄パプリカ	7 g	
赤パプリカ	7 g	
豆乳	35 g	
白だしつゆ	13 g	
水	70 g	
片栗粉	3 g	
サニーレタス	1 枚	
長野こしひかり	80 g	
十六穀ブレンド	10 g	

<副菜>信州サーモンとりんごの黒酢マリネ

信州サーモン	25 g	①調味料を少し残し、りんご、アボカド、紫キャベツ、イタリアンパセリ、オリーブの材料を絡める。 ②器にマリネを盛る。 ③残した調味料と玉ねぎ（荒みじん）を混ぜ、イタリアンパセリ、ミニトマトをトッピングする。
ライブオリーブ	10 g	
りんご	20 g	
アボカド	20 g	
紫キャベツ	10 g	
黒酢	10 g	
オリーブオイル	5 g	
玉ねぎ	10 g	
イタリアンパセリ	1 葉	
ミニトマト	1 粒	

<副菜>ネバネバ塩麴スープ

ガラスープ無塩	5 g	具は椀盛りしておき、スープを注いで提供する。
水	140 g	
塩麴	7 g	
せん切りめかぶ	3 g	
きざみおくら	10 g	
長芋	18 g	
万能ねぎ	2 g	
刻み柚子	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

○特定保健指導
○卓上栄養新聞

○地産地消（月1回）
○ヘルシーセット定食の提供

○食育イベント（月1回）
○野菜スムージー、サラダバーの提供