

優良賞

## 献立名：野菜がたっぷり摂れる「彩」御膳



### <セールスポイント>

ヘルシーでも美味しそう♥見た目も彩よくキレイで食欲をそそる、かつ美味しく満腹になる、野菜がしっかりとれるメニューです。なるべく減塩になるように、だしの他、大根には柚子、汁には生姜を入れ風味よく味の薄さがまぎれるようにしました。富士電機松本工場の食堂名「ふれあいダイニング彩」の文字を取り、「野菜がたっぷり摂れる彩御膳」と名付けました。

総エネルギー	644 kcal
総たんぱく質量	25.8 g
総脂肪量	14.4 g
脂肪/総エネルギー比	20.1 %
食塩相当量	3.5 g
野菜使用量	252 g
材料費	約 280 円

材料	分量(1人分)	作り方
<b>&lt;主食&gt;五穀米ご飯</b>		
長野県産コシヒカリブレンド	60 g	
五穀米	10 g	
<b>&lt;主菜&gt;ササミチーズフライ</b>		
鶏ササミ	1 ヶ	ササミに塩コショウを控え目に振り、大葉・チーズを挟んでパン粉をつけて揚げる。
塩	0.2 g	
コショウ	0.01 g	
ピザ用チーズ	10 g	
大葉	0.5 g	
バター粉	8 g	
水	8 g	
パン粉	12 g	
油	5 g	
キャベツ	30 g	
りんご	25 g	
ブロッコリー	15 g	

材料	分量（1人分）	作り方
<b>&lt;副菜&gt;ごろっと大根の柚子風味煮</b>		
大根	80 g	①大き目の輪切りの大根を出し汁で柔らかくなるまで煮る。 ②葉大根と刻みユズで香りを付ける。
和風だし（粉末）	1 g	
大根葉	3 g	
刻みユズ	1 g	
煮汁	10 g	
澱粉	1 g	
<b>&lt;副菜&gt;根菜の南蛮漬</b>		
ゴボウ	20 g	野菜をゆでて、南蛮酢に漬け込む。
人参	15 g	
レンコン	15 g	
カボチャ	15 g	
赤ピーマン	3 g	
黄ピーマン	3 g	
オクラ	10 g	
油	3 g	
唐辛子輪切り	0.05 g	
酢	10 g	
だしつゆ	8 g	
砂糖	2.5 g	
水	30 g	
<b>&lt;副菜&gt;具沢山けんちん汁</b>		
カブ	20 g	野菜を煮込み具沢山の汁を作る
人参	10 g	
シメジ	10 g	
刻み椎茸	0.5 g	
木綿豆腐	30 g	
長葱	15 g	
つきこんにゃく黒	10 g	
こいくち醤油	3 g	
和風だし（粉末）	1 g	
おろし生姜	2 g	
水	180 g	
水菜	3 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

- 本社からの健康情報ポスターの表示、献立に栄養成分、野菜量の表示
- 健康サポートの案内板を設置…健康に関する相談を、箱に入れてもらい、コメントを書いて貼り出しをする方法
- 喫食者からの要望、コメントを記入する用紙を卓上に設置し、記入してもらい箱に入れてもらう
- イベント 毎月1回は、「からだにサラダ」と名付けて、昼メニュー全てを野菜たっぷりメニューにしている
- 地元食材を使ったイベントで、十割蕎麦のトッピングに山形村特産の長いもを使ったとろろを提供している
- 食堂利用者にパネルを使った健康相談・器具を使った骨密度測定等専属の栄養士によるアドバイス等…企画中
- クライアント、総務課、健康管理センターと協力し、個人対応のヘルシーランチの企画を検討中