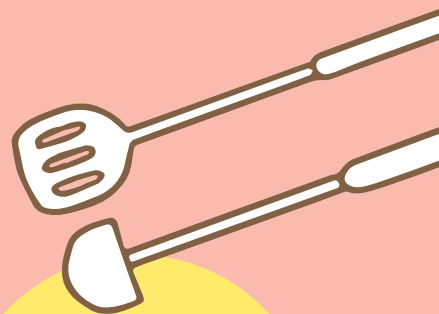


わが社の ヘルシー& デリシヤス メニュー

事例集



Healthy
&
Delicious
Menu

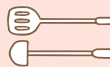
もくじ

Contents

はじめに	1
石川県の健康を取り巻く状況	2
「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の紹介	3

企業の取り組み

● 株式会社ジャパンディスプレイ石川工場	5
<u>鶏ムネ肉の彩り野菜あんかけ</u>	
● ニッコー株式会社	8
<u>豆乳長芋ドリアと食べるスープ</u>	
● 株式会社PFU食堂	10
<u>あぶり豚のうま塩ドレッシング</u>	
● 金沢河川国道事務所	12
<u>ヤンニョムチキン&おからチヂミセット</u>	
● ふれあい工房あぎし	14
<u>たっぷり旬野菜でヘルシーランチ</u>	
● 石川県庁行政庁舎2階 食堂	16
<u>牛肉と厚揚げ中華炒め</u>	
<u>八宝菜</u>	



はじめに

本格的な高齢社会を迎えた今、単に長寿というだけでなく、生涯にわたり元気で自立して暮らすことのできる期間である「健康寿命」を延ばすことが大変重要になっています。

「健康寿命」を延ばすためには、食生活や運動等、日々の健康づくりの実践を通した生活習慣病の発症予防や重症化予防が大切です。

とりわけ、働く世代は、生活習慣病の発症が増加する年代であり、健康づくりを推進するためには、企業等と連携した取り組みが極めて重要です。

そこで、働く世代の、食を通した健康づくりを推進するために、企業の社員食堂で、エネルギー・塩分が控えめ、野菜たっぷりでおいしい「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の基準を満たす給食を提供していただきました。

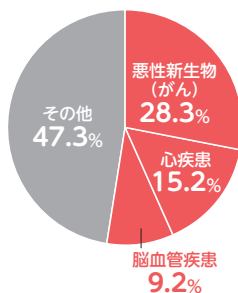
今回、給食で提供していただいたレシピを「わが社のヘルシー&デリシャスメニュー事例集」として、まとめましたので、各企業におかれましては、従業員の健康づくりの推進のために、参考としていただければ幸いです。



石川県の健康を取り巻く状況

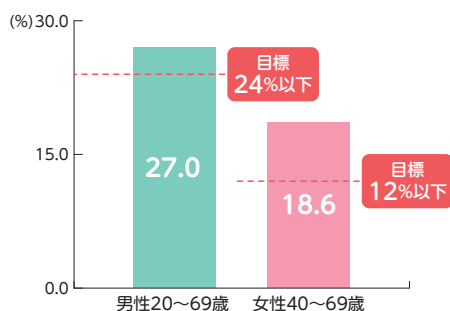
死亡の原因(全年代)

死亡の原因の約5割が生活習慣病によるものです。



(平成28年人口動態統計)

肥満者(BMI25(kg/m²)以上)の割合



データ:平成28年度県民健康・栄養調査結果
目標:いしかわ健康フロンティア戦略2018

男性の約3割、 女性の約2割が肥満!

肥満は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、さらに脳血管疾患、心疾患など、各種生活習慣病の原因になります。

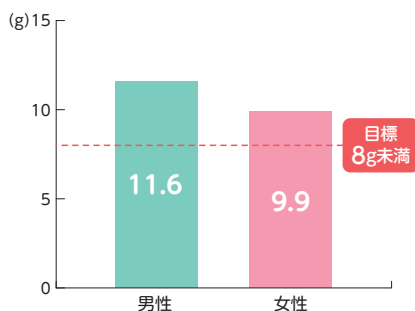
エネルギーのとりすぎは肥満につながります。

適正な体重を維持するために、エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかを体格指数(BMI)で確認しましょう。

式) BMI(kg/m²) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

目標 18～49歳: 18.5～24.9kg/m²
50～69歳: 20.0～24.9kg/m²

1日の平均食塩摂取量(20～50歳代)



データ:平成28年度県民健康・栄養調査結果
目標:いしかわ健康フロンティア戦略2018

男女とも 食塩をとりすぎ!

食塩のとりすぎは、高血圧を引き起こしたり、胃がんのリスクを高めると言われています。

栄養成分表示を活用して上手に食事を選び、1日8g未満になるように心がけましょう。

栄養成分表示

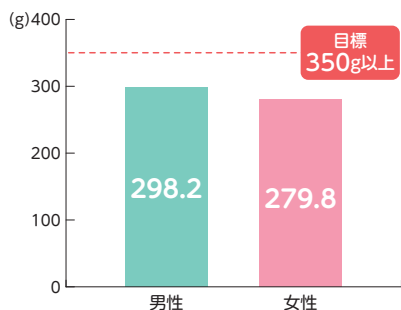
〇〇当たり

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

ここを確認!



1日の平均野菜摂取量(20~50歳代)



男女ともに 野菜が不足!



野菜を十分に摂取することで、循環器疾患やがんのリスクを下げるのが期待されます。

野菜の小鉢1皿でおよそ70gの野菜が摂取できます。

いつもの食事に野菜を1品追加して、1日350g以上の野菜を食べるように心がけましょう。

データ:平成28年度県民健康・栄養調査結果
目標:いしかわ健康フロンティア戦略2018

「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の紹介

県では、生活習慣病の発症予防と重症化予防のために基準を定め、エネルギーと塩分が控えめで、野菜たっぷりの、単に健康にいいだけでなく、おいしいメニューを開発しました。

食を通した
従業員の
健康づくりに
ご活用ください!

レシピ集

メニューの基準(1食分)

- ① エネルギー控えめ **600kcal以下**
- ② 塩分控えめ **3g以下**
- ③ 野菜たっぷり **150g以上**



パート1



パート2



パート3

メニュー例



豚ばら肉と根菜の黒酢煮



白菜としらすのあっさり和え



ごぼうとピーマンのごま和え

レシピはインターネットでも公開しています!

石川県健康推進課
ホームページ

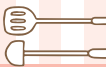


料理レシピサイト
「クックパッド」



企業の 取り組み





● 株式会社ジャパントディスプレイ 石川工場

株式会社ジャパントディスプレイ石川工場では、食堂給食の目標を「社員の皆様への健康管理」としてカフェテリア方式を採用し、毎日さまざまなメニューを提供しています。食堂前にはメニューの栄養価を表示し、食事を選択する際の参考になるよう配慮しています。また、定期健康診断の結果に基づき、カロリーや栄養のバランスを考慮した「ヘルスマンデプレート」や減塩味噌汁を提供したり、減塩調味料を活用して食堂から健康づくりを推進しています。



企業の情報

所在地 〒923-1296 石川県能美郡川北町字山田先出26-2

電話 076-277-2111

鶏ムネ肉の彩り 野菜あんかけ

栄養成分(1人分)

エネルギー **567kcal**

食塩相当量 **2.3g**

野菜量 **163g**



株式会社魚国総本社 管理栄養士

- ・健康診断の結果、脂質や血圧の有所見者が多かったため、揚げ料理ではなく、焼き料理にしてカロリーを抑えました。
- ・減塩調味料を使用する等して塩分も控えました。
- ・提供時のポスターに調味料をかけずにそのままの味付けで食べてもらうように宣伝しました。
- ・焼いた鶏肉に野菜たっぷりのあんをかけることで、味をしっかりと感じるができること、見た目にも満足感があるように仕上げています。
- ・小麦粉をつけて焼くので、胸肉でもパサつかずにしっとり柔らかく出来上がります。



主菜

鶏ムネ肉の彩り野菜あんかけ

栄養成分(1人分)

エネルギー
247kcal

食塩相当量
1.4g

野菜類
87g



材料(2人分)

鶏むね肉	160g	水	300g
酒	6g	しょうゆ	11.2g
食塩(減塩用)	0.8g	かつおだし	1.6g
こしょう	0.2g	パプリカ(イエロー)	8g
小麦粉	16g	ピーマン	7g
油	2g	片栗粉	6g
ぶなしめじ	40g	水	6g
人参	20g		
たまねぎ	100g		

作り方(調理時間30分)

- ① 鶏肉は酒、塩、こしょうをし、小麦粉をつけて焼く。
- ② 鍋にAを入れて煮立て、しめじ、たまねぎ、人参を加え火を通す。最後にパプリカとピーマンを入れる。
- ③ ②にBの水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に①の鶏肉を盛り付け、③をうえからかける。

副菜

菜の花のピーナッツ和え

栄養成分(1人分)

エネルギー
24kcal食塩相当量
0.3g野菜類
40g

材料(2人分)

菜の花…………… 80g
 A { ピーナッツ和えの素 … 5g
 めんつゆ…………… 0.4g

作り方(調理時間10分)

- ① 菜の花はボイルし、水気を切る。
- ② Aであえる。

副菜

千切大根の炒り煮

栄養成分(1人分)

エネルギー
68kcal食塩相当量
0.6g野菜類
36g

材料(2人分)

千切大根…………… 16g
 (水戻し後72g)
 油揚げ…………… 10g
 ごま油…………… 3g
 A { 水…………… 100g
 かつおだし…………… 1.6g
 減塩しょうゆ …… 6.4g
 みりん…………… 3g
 上白糖…………… 2g

作り方(調理時間10分)

- ① 千切大根は洗って、水で戻す。
- ② 鍋にごま油を熱し、水気を切った千切大根と油揚げを炒める。
- ③ 火が通ってきたらAを加えて、煮汁が少量になるまで煮る。

主食

十五穀米入りごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー
228kcal食塩相当量
0g野菜類
0g

材料(2人分)

米…………… 120g
 十五穀米…………… 7.4g

作り方(調理時間30分)

- ① 米と十五穀米を炊飯する。

感想

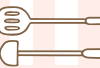
・準備した定食は、早々に売り切れになりました。

事前に減塩企画を実施していたことも有り、通常時よりは減塩に対する意識が高かったと考えられます。

・減塩やカロリー制限の必要性については、まだまだ理解が不十分な方が多く「なんとなくした方がよい」というレベルの人も多かったため、動機づけにも力を入れるべきだったと反省しています。

・実際に定食メニューを食べた方からは、「美味しかった」「今後も実施してほしい」等好評だったので、まずは、多くの人に食べてもらえるような働きかけをすすめていかなければと感じました。





減塩企画

減塩3WEEKの取り組み紹介

3年前から企業と食堂が連携して健康フェア等を行い、減塩味噌汁サーバーや減塩ドレッシングを導入して減塩普及を行っています。しかし、健康診断の結果では血圧や脂質の有所見者の高い割合が続いている状況です。

そこで、さらに社員の方に減塩を意識してもらうために「減塩3WEEK」を行いました！

減塩3WEEKの内容

①減塩3WEEKのPR

安全衛生委員会、社内イントラネット等を活用して減塩が必要であること、企画のPRを行いました。

②減塩調味料を食堂に設置

減塩しょうゆ、減塩ドレッシング、ポン酢を食堂に置いて減塩調味料を体験してもらえようにしました。減塩調味料に変えるときのくらい減塩できるのかスプーンやポスターを掲示しました。

③減塩メニューを提供

普段提供しているメニューを減塩で調理し、提供しました。普段の味付けとの違いや、減塩の味付けを体感していただきました。



(限定) 減塩献立のご紹介 (1/30 (水)・2/13 (水))		
「しお」を「へらそう」! 2019.1.28 MON - 2019.2.15 FRI		
1月30日(水)	減塩 鶏のから揚げ ソース味	280円
	減塩 さつまいものレモン煮	60円
2月13日(水)	減塩 さばのみそ煮	200円
	減塩 もやしと人参のナムル	60円



感想

減塩メニューを食べた社員の方からのコメントは概ね好評でした。

「企画をまた実施して欲しい」との意見も多かったです。

食堂に設置した減塩調味料も使用した方が多く、減塩調味料を活用した塩分を減らす工夫も普及できたのではないかと思います。



● ニッコー株式会社

ニッコー白山工場では、社員の健康管理の一環として、食堂メニューにエネルギーや塩分量の表示を行っているほか、いつも食堂を利用する社員だけでなく、お弁当を持参する社員にも、より多くの栄養素を摂取してもらうため、小鉢の種類を多く設定したり、健康意識を促すPOPを掲示したりしています。



企業の情報

所在地 〒924-8686 石川県白山市相木町383

電話 076-276-1321

豆乳長芋ドリアと 食べるスープ

栄養成分(1人分)

エネルギー **593kcal**

食塩相当量 **2.6g**

野菜量 **183g**



株式会社メフォス
北陸事業部 調理師

・素材のうまみを意識して塩分を減らし、且つ、よく噛むことで満腹中枢を刺激するような温かい洋風なセットメニューを考えました。



主菜

豆乳長芋ドリア

栄養成分(1人分)

エネルギー
515kcal

食塩相当量
0.4g

野菜類
98g



材料(2人分)

米……………	120g	カレー粉 ……	1g
玄米…………	60g	ブロッコリー…	30g
鶏むね(皮無)	80g	(小房に切りゆでる)	
たまねぎ ……	160g	粉チーズ ……	10g
(さいの目切り)		かいわれ大根…	6g
サラダ油 ……	小さじ1	(1/2の長さに切る)	
おろしにんにく…	2g	水……………	200ml
塩……………	0.2g		
こしょう ……	0.02g		
豆乳……………	200ml		
長芋……………	60g		
(皮をむきすりおろす)			

作り方(調理時間40分)

- ①玄米ご飯を炊いておく。
- ②野菜を下処理する。
- ③玉葱を分量のサラダ油で炒め、にんにくを入れ香りをだし、水、カレー粉を加え鶏むね肉を茹でる。
- ④鶏むねを取り出し、豆乳・長芋・粉チーズ1/2(5g)を入れてとろみが出るまで沸かす。分量の塩、こしょうで味を調える。
- ⑤鶏むねをスライスし、器に玄米ご飯を敷き、④のソースを流し、鶏むね肉・ブロッコリー・残りの粉チーズを乗せ200℃のオーブンで10～15分焼き、最後にかいわれ大根を添える。



副菜

金沢春菊サラダ

栄養成分(1人分)

エネルギー
29kcal食塩相当量
0.3g野菜類
40g

材料(2人分)

春菊	50g
サニーレタス	10g
トマト	20g
ドレッシング	10g
黒こしょう	0.02g

作り方(調理時間5分)

- ① サニーレタスと春菊(軸も一緒に)をちぎり、トマトはくし切りにする。
- ② ①の野菜をボウルに入れ、ドレッシングをかけて軽く混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、黒こしょうを振りかける。

汁物

根菜スープ

栄養成分(1人分)

エネルギー
49kcal食塩相当量
1.9g野菜類
45g

材料(2人分)

たまねぎ	40g
人参	20g
ごぼう	10g
れんこん	20g
じゃが芋	20g
ベーコン	6g
粗挽き黒こしょう	0.02g
EXVオリーブ油	0.4g
水	300ml
ビーフコンソメ	6g (小さじ1)

作り方(調理時間45分)

- ① たまねぎ、人参、ごぼうは、さいの目状に切る。
- ② れんこん、じゃが芋、ベーコンは1cm角に切る。
- ③ ベーコン炒めて油出しをし、その油でじゃがいも以外を炒め、水・ビーフコンソメを加える。
- ④ じゃがいもを入れて根菜が柔らかくなるまで弱めに火にかける。
- ⑤ 器に盛り黒こしょう・オリーブ油を振りかける。

感想

・実際にメニューを食べた方からは、「カロリーや塩分が控え目だけでなく、食物繊維もとれ、又、通常の味噌汁以外の汁物がいただけるのは嬉しく思いました」「根菜類やサラダの春菊の噛み応えがあり、満腹感を得られました」等の感想があり好評でした。

・お昼に十分なエネルギーを補給したい社員にとって、ヘルシーメニューにはなかなか手が伸びづらいですが、玄米や根菜を使って食べごたえ感をアップさせたり、また、季節を意識して、寒い時期にからだの温まるスープにしたりするなどの工夫もされており社員も満足できるメニューになっていました。



● 株式会社 PFU食堂 (Shine Terrace)

PFUグループでは、社長の「健康宣言」のもと「健康経営」に取り組んでおり、3年連続「健康経営優良法人～ホワイト500～」に認定されております。

食への取り組みとして、栄養バランスのよい「栄養士おすすめメニュー」を毎日提案しております。



企業の情報

所在地 〒929-1192 石川県かほく市宇野気ヌ98-2

電話 076-283-1212

あぶり豚のうま塩 ドレッシング

栄養成分(1人分)

エネルギー **572kcal**

食塩相当量 **2.6g**

野菜量 **260g**



日本ゼネラルフード
株式会社 管理栄養士

- ・エネルギーの少ない「豚も肉」を使用しました。
- ・肉を炙ることで香りを出しました。
- ・食物繊維の摂取量が多いメニューです。
- ・塩分控えめのドレッシングを使用しました。



主菜

あぶり豚のうま塩ドレッシング

栄養成分(1人分)

エネルギー
223kcal

食塩相当量
1.0g

野菜類
60g

材料(2人分)

豚も肉スライス 120g
塩こしょう 0.4g
コールスロー
キャベツ 80g
レッドキャベツ 10g
トマト 30g
うま塩ドレッシング ... 30cc

作り方(調理時間10分)

- ① 豚も肉スライスに塩こしょうをかけ、バーナーであぶる。
- ② キャベツ、レッドキャベツ、トマトを器に盛る。
- ③ ②に①を盛りつけ、ドレッシングをかける。





副菜

野菜治部煮

栄養成分(1人分)

エネルギー
53kcal食塩相当量
0.6g野菜類
100g

材料(2人分)

かぶ	80g
れんこん	40g
椎茸	2ヶ
人参	40g
ほうれん草	40g
醤油	8g
砂糖	2g
料理酒	2g
粉わさび	0.5g
片栗粉	4g

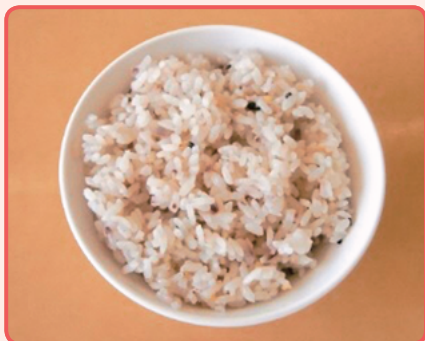
作り方(調理時間20分)

- ① 野菜をそれぞれ煮る。
- ② 煮汁にとろみをつける。
- ③ 器に①とわさびを添えて出来上がり。

主食

十八穀米

栄養成分(1人分)

エネルギー
241kcal食塩相当量
0g野菜類
0g

材料(2人分)

精白米	120g
十八穀米	16g

作り方(調理時間40分)

- ① 米に十八穀米を混ぜ、炊飯し炊く。

汁物

具たくさん中華スープ

栄養成分(1人分)

エネルギー
55kcal食塩相当量
1.0g野菜類
100g

材料(2人分)

大根	60g
人参	20g
干し椎茸(スライス)	2g
干しエビ	3g
玉ネギ	60g
ネギ	20g
チンゲン菜	40g
卵(とき卵)	14g
鶏ガラスープ	4g
ごま油	2g

作り方(調理時間15分)

- ① 野菜を煮てスープを作り、鶏ガラスープで味付けする。
- ② とき卵を入れ、ごま油で風味付けする。

感想

- ・実際にメニューを食べた方からは、「主菜、副菜、汁物とどれも野菜が多く入っているため、ヘルシーですがお腹がふくれました」「主菜では、豚肉の炙りが香ばしく、汁物では干しエビのだしが出ており「美味しかったです」等の感想があり好評でした。
- ・健康を気遣う社員が多く、今回の野菜たっぷりメニューは大変好評でした。
- ・給食調理担当者には、今後も栄養バランスを考慮した飽きのこないメニューの提供をお願いしていきたいと思います。



● 金沢河川国道事務所

金沢河川国道事務所では、利用者に対し良質で安価な食事を提供するよう、調理担当者には清潔な身だしなみや心地よい接客マナーを心がけるよう食堂経営者をお願いしております。

また、食事の提供にあたっては、利用者の健康や栄養状態に配慮し、メニュー表にもカロリーのほかタンパク質、脂質、塩分量も表示していただくことで利用者の健康増進に役立てております。(平成31年2月)



企業の情報

所在地 〒920-8648 金沢市西念4丁目23番5号

電話 076-264-8800

ヤンニョムチキン& おからチヂミセット

栄養成分(1人分)

エネルギー **591kcal**

食塩相当量 **2.1g**

野菜量 **165g**



エム・コックサービス
株式会社 栄養士

・鶏肉と蓮根は揚げずに焼き、チヂミは小麦粉と片栗粉の代わりにおからを使用することでカロリーを抑えました。ピリ辛の味付けで薄味でも満足できるよう仕上げました。



副菜

もやしと大葉の和え物

栄養成分(1人分)

エネルギー
26kcal

食塩相当量
0.4g

野菜類
66g

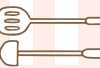


材料(2人分)

もやし…………… 120g
大葉…………… 2枚
にんじん…………… 10g
塩昆布…………… 4g

作り方(調理時間5分)

- ①もやしは茹でて、にんじんは細切りにして茹でる。
- ②水を切ったもやしとにんじんに千切りにした大葉と塩昆布を加えて和える。



主菜

ヤンニョムチキン&おからチヂミ

栄養成分(1人分)

エネルギー
297kcal食塩相当量
0.8g野菜類
92g

材料(2人分)

鶏もも肉	160g
下味 酒	2g
濃口醤油	2g
塩	0.1g
こしょう	0.1g
れんこん	70g
片栗粉	10g
たれ コチジャン	3.6g
酒	3g
砂糖	1.8g
みりん	1.8g
ケチャップ	1.5g
おろしにんにく	0.5g
ごま油	1.2g
白いりごま	0.5g
サンチュ	20g
キャベツ	60g
パプリカ(赤)	12g
チヂミ おから	40g
にら	10g
にんじん	2g
玉ねぎ	10g
小麦粉	5g
鶏ガラスープの素	0.6g
濃口醤油	2g
ごま油(焼き用)	4g

作り方(調理時間20分)

- ①鶏肉を20gにカットし、下味をつける。蓮根は半月の厚めにカットする。たれの材料を混ぜ合わせておく。パプリカは飾り用に切って茹でておく。
- ②鶏肉と蓮根に片栗粉をまぶし、フッキングシートを敷いた鉄板に並べる。180度に熱したオーブンで鶏肉は10分、蓮根は5分焼く。
- ③混ぜ合わせたたれに絡める。
- ④チヂミの材料を混ぜ合わせ、ごま油をひいたフライパンで丸く薄めに形成し焼く。(にら2cm、にんじん粗みじん、玉ねぎ短めにスライスする)
- ⑤サンチュと千切りにしたキャベツとパプリカと一緒に盛り付ける。

主食

ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー
252kcal食塩相当量
0g野菜類
0g

材料(2人分)

ごはん…………… 300g

作り方(調理時間45分)

- ①洗った米を浸水後、炊飯器で炊く。

汁物

味噌汁

栄養成分(1人分)

エネルギー
16kcal食塩相当量
0.9g野菜類
7g

材料(2人分)

ねぎ	15g
わかめ	1g
だし汁	200ml
味噌	12g

作り方(調理時間10分)

- ①わかめは水で戻し、絞って水を切る。
- ②ねぎは斜め切りにする。
- ③だし汁と②を入れて数分煮、味噌を入れる。
- ④③にわかめを入れ、熱を通したのちに器に盛る。

感想

- ・実際にメニューを食べた方からは、「鶏肉は甘辛い味付けで、薄味を感じさせなかった。揚げていないと聞いて驚いた」「提供の状態でのカロリー、塩分と聞いて、普段は使うドレッシングをかけずに食べてみたが、鶏肉と一緒に食べることで案外抵抗なく食べることができた。」等の感想があり好評でした。
- ・利用者からは好評を得ており、今後も健康に配慮したメニューの提供したいと思っています。



● ふれあい工房あざし

毎日の生活において利用者さんにとって「食」は大きな楽しみのひとつであり、健康的な生活を送るためにとても大切なことです。幅広い年齢層に対応した食事、行事食や四季折々の季節を感じられる食事にも力を入れています。



企業の情報

所在地 〒927-2353 石川県輪島市門前町是清イの1番地

電話 0768-43-1991

たっぷり旬野菜で ヘルシーランチ

栄養成分(1人分)

エネルギー 600kcal

食塩相当量 2.9g

野菜量 150g



ふれあい工房あざし
栄養士

・地元でとれた「いぎす」や施設で収穫した野菜をたっぷり使用しています。鶏の唐揚げはコンベクションオーブンで焼くのでヘルシーに仕上がります。



主菜

鶏の唐揚げ(マーマレードソース)

栄養成分(1人分)

エネルギー
253kcal

食塩相当量
1.2g

野菜類
55g



材料(2人分)

鶏もも肉 140g
こしょう 0.1g
片栗粉 10g
小麦粉 10g
マーマレードジャム 16g
しょうゆ 8g

(付け合わせ)

サニーレタス 30g
大根 30g
ブロッコリー 50g
ドレッシング(和風ノンオイル) ... 15g

作り方(調理時間40分)

- ① 鶏肉を一口大に切り、こしょうをふる。
- ② 片栗粉と小麦粉を混ぜて鶏肉につける。
- ③ オーブンで焼く。(200℃で10分)
- ④ マーマレードとしょうゆを混ぜ合わせ火にかける。
- ⑤ 焼きあがった鶏肉にからめて盛り付ける。



副菜

小松菜の煮びたし

栄養成分(1人分)

エネルギー
34kcal食塩相当量
0.4g野菜類
55g

材料(2人分)

小松菜…………… 100g
人参…………… 10g
油あげ…………… 20g
だし…………… 0.2g
(和風だし顆粒)
しょうゆ…………… 6g
みりん…………… 4g

作り方(調理時間30分)

- ① 小松菜を2~3cmの長さに切り、さつとゆでしぼる。油あげは湯通ししておく。
- ② だし汁にしょうゆ、みりんを入れ火にかけ、切った人参、油揚げを入れ少し煮る。
- ③ 最後にゆでた小松菜を加え、ひと煮たてし、火をとめ味を含ませる。

副菜

柿なます

栄養成分(1人分)

エネルギー
21kcal食塩相当量
0.2g野菜類
40g

材料(2人分)

甘柿…………… 30g
かぶ…………… 80g
塩…………… 少々
合わせ調味料
酢…………… 10g
砂糖…………… 1.5g
塩…………… 0.2g

作り方(調理時間30分)

- ① かぶを薄めのいちょう切りにし、塩少々ふり、しんなりさせる。水でさらし、水気を切る。
- ② 柿をスライスし、合わせ調味料とかぶを混ぜ合わせる。

汁物

じゃが芋といぎすの味噌汁

栄養成分(1人分)

エネルギー
40kcal食塩相当量
1.1g野菜類
0g

材料(2人分)

じゃが芋…………… 60g
いぎす(乾燥)…………… 2g
和風だし(顆粒)…………… 2g
味噌…………… 大さじ2/3

作り方(調理時間15分)

- ① 器にいぎすを入れておく。
- ② じゃが芋は皮をむき、いちょう切りにする。
- ③ じゃが芋を和風だしを入れて煮る。
- ④ 煮えたら味噌を入れて、温かい汁を器に盛る。

主食

ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー
252kcal食塩相当量
0g野菜類
0g

材料(2人分)

ごはん…………… 300g

感想



・実際に定食メニューを食べた方からは、「野菜がたっぷり使用されていてボリュームのあるメニューだった」「柿なますは酸味控えめで柿の甘味が感じられた。」等好評でした。

・旬の野菜をメニューに取り入れるのが大変でした。味の変化にももうひと工夫必要だったと思いました。

● (一般財団法人) 石川県職員互助会 **石川県庁行政庁舎2階 食堂①**

県庁職員食堂はカフェテリア方式をとっており、好きな料理を召し上がったのち、後レジ方式で精算を行なっています。

毎日、主菜が3種類、アラカルトが1種類、小鉢が4～5種類、その他にカレーや多種の麺類を用意しています。

ヘルシーメニューとして6プレートランチを限定販売しており女性のお客様に人気です。今後「健康志向のお客様を取り込んでいく」事を目標とし、健康推進課とタイアップしヘルシー&デリシャスメニューを展開していきたいと思っています。



企業の情報

所在地 〒920-8580 石川県金沢市鞍月1-1

電話 076-225-1250

牛肉と厚揚げ 中華炒め

栄養成分(1人分)

エネルギー **593kcal**

食塩相当量 **3.0g**

野菜量 **165g**



株式会社紙安クッキング
調理師

・厚揚げは両面をしっかり
と焼き目が付く様に焼くと
香ばしく仕上げることが
出来ます。



副菜

ほうれん草とナメコ和え

栄養成分(1人分)

エネルギー
14kcal

食塩相当量
0.7g

野菜類
47g

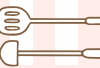


材料(2人分)

ほうれん草…………… 86g
ナメコ…………… 15g
人参…………… 8g
しょうゆ…………… 8g
A { 砂糖…………… 少々(0.1g)
うま味調味料…………… 少々(0.04g)

作り方(調理時間15分)

- ①ほうれん草はゆでて3cmの長さに切る。
- ②人参は短冊切りにする。
- ③②の人参とナメコはさっとゆでてザルにあけて水気をきる。
- ④Aとあえる。



主菜

牛肉と厚揚げ中華炒め

栄養成分(1人分)

エネルギー
327kcal食塩相当量
2.3g野菜類
118g

材料(2人分)

牛こま肉	100g
キャベツ	200g
人参	16g
長ねぎ	20g
椎茸	20g
厚揚げ	80g
下味(肉)	
しょうゆ	3g
砂糖	20g
下味(厚揚げ)	
しょうゆ	9g
油(キャベツ用)	4g
塩	1g
油	4g
おろしにんにく	0.5g
豆板醤	1g
オイスターソース	14g
ごま油	1g

作り方(調理時間40分)

- ①キャベツはざく切り、人参は短冊切り、長ねぎは乱切り、椎茸はうす切りにする。
- ②厚揚げは3cm幅くらいの厚さに切る。
- ③鍋を熱し、牛肉を炒める。余分なあぶらを捨て、下味をつける。
- ④厚揚げを両面しっかりと焼き目が付くように焼き、熱いうちに下味をつける。
- ⑤キャベツに塩をふり、油でいため、ザルにあげ、水分を十分に切る。
- ⑥油を中火で熱し、おろしにんにくを炒める。次に豆板醤を加え、人参、長ねぎ、しいたけを炒める。
- ⑦全体がしんなりしてきたら、④⑤を入れ、オイスターソースで味付けし、③とごま油を入れる。

主食

ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー
252kcal食塩相当量
0g野菜類
0g

材料(2人分)

ごはん…………… 300g

食堂はカフェテリア方式のため、自分で好きな料理を選ぶことができます。食堂を利用する方に「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の基準を満たす組み合わせの料理を選んでもらうために、食堂の入口にモデルとなる献立を展示しました。



八宝菜



株式会社紙安クッキング
調理師

・事前に筍を下ゆでしておくと、味がしみて美味しく仕上がります。



栄養成分(1人分)

エネルギー **508kcal**

食塩相当量 **2.7g**

野菜量 **162g**

主菜

八宝菜

栄養成分(1人分)

エネルギー
234kcal

食塩相当量
2.0g

野菜類
105g



材料(2人分)

豚こま肉	80g
イカ	60g
ムキエビ	60g
白菜	160g
人参	10g
筍	10g
玉ねぎ	30g
きくらげ	20g
(水でもどす)	
うずら卵(水煮)	2個
紅シウガ	1g
油	3g
おろしにんにく	0.4g
うどんだし	34g
片栗粉	6g
(同量の水でといておく)	
塩	1.6g
砂糖	1g
うま味調味料	0.6g
ごま油	3g

作り方(調理時間30分)

- ① 豚こま肉、イカを食べやすい大きさに切る。
- ② 白菜はそぎ切り、人参は短冊切り、筍は薄切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ③ イカ、エビをさっとゆで、ザルにとる。次に豚肉をさっとゆで、ザルにとる。
- ④ 鍋を熱し、油におろしニンニクを入れ炒める。香りが出てきたら、③と人参、筍、玉ねぎ、きくらげを炒める。
- ⑤ 全体に油がなじんだら、うどんだしを鍋に入れ、一度沸かす。そこへ白菜を入れ、だしが沸いてきたら水溶き片栗粉でトロミを付け、そこへ塩、砂糖、うま味調味料を加える。
- ⑥ 最後にゴマ油、うずら卵水煮を加える。
- ⑦ 皿にもりつけ、紅シウガを添える。



副菜

胡瓜と筍の酢の物

栄養成分(1人分)

エネルギー
22kcal食塩相当量
0.7g野菜類
57g

材料(2人分)

胡瓜	26g
筍	8g
人参	8g
ちくわ	8g
カットわかめ (水でもどす)	6g
もやし	72g
塩	0.2g
うどんだし	12g
酢	3g
しょうゆ	3g
砂糖	1.5g

作り方(調理時間15分)

- ① 胡瓜は薄い輪切りにし、塩をまぶし、しばらくおいてから水をしぼる。
- ② ちくわは、輪切りにする。
- ③ もやしは、ざっとゆでる。
- ④ 筍、人参は適当な大きさに切り、うどんだしで下煮する。
- ⑤ ④に酢、しょうゆ、砂糖を加え良く混ぜ、①②③、わかめとあわせる。

主食

ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー
252kcal食塩相当量
0g野菜類
0g

材料(2人分)

ごはん	300g
-----	------

感想



- ・普段提供しているメニューのエネルギー、食塩相当量、野菜量を一覧にし、エネルギーと食塩相当量が控えめの主菜と副菜を組み合わせ、いしかわヘルシー&デリシャスメニューの基準を満たすようにしました。普段提供しているメニューの組み合わせを工夫するだけだったので、簡単に取り入れることができました。
- ・実際にメニューを食べた方から、「減塩はおいしくないというイメージだったが、味付けがしっかりした料理と薄味の料理が上手く組み合わせてあったので、美味しかったです」等との声がありました。予定していた食数は完売して、好評でした。
- ・職員の健康づくりのために、毎月1回、いしかわヘルシー&デリシャスメニューの基準を満たす食事を提供しており、今後も継続していきたいと思っています。

わが社のヘルシー&デリシャスメニュー
事例集

発行：平成 31 年 3 月

石川県健康福祉部健康推進課

TEL (076) 225-1584／FAX (076) 225-1444
<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/healthydelicious.html>



わが社のヘルシー&デリシャスメニュー
事例集