

令和4年1月17日

健康福祉部健康推進課

課長 相川

tel 076-225-1435 (内線4130)

県庁食堂での3ヶ月連続調味料メーカーコラボ「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の販売について

石川県庁食堂では、毎月19日の食育の日に、食に関するテーマを設定した「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の基準を満たす料理を提供しています。1・2・3月はさらに、調味料メーカー3社とコラボしたメニューを販売します。この機会にぜひお召し上がりください。

1 販売日

①1月19日(水)、②2月18日(金)、③3月18日(金)

2 場所

石川県庁食堂(2F) (営業時間11:30~13:30)

3 メニュー

主菜・副菜・ご飯(普通盛り)のセットで選ぶと、「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の1食当たりの基準を満たす食事になります。

①食物繊維豊富メニュー(キューピー株式会社)

《主菜》鱈と根菜の黒胡麻ソテー 《副菜》コロコロ野菜ともち麦のマリネ

②ビタミンC豊富メニュー(カゴメ株式会社)

《主菜》彩り野菜と鶏のトマト煮 《副菜》バジルマヨサラダ

③ビタミンB₁豊富メニュー(味の素株式会社)

《主菜》豚肉と春野菜のカリー醬炒 《副菜》丸鶏ナムル

※主菜・副菜・ご飯を含む定食をご注文いただいたお客様全員に景品を差し上げます。売り切れ次第終了となります。

4 協賛(五十音順)

味の素株式会社名古屋支社北陸支店

カゴメ株式会社名古屋支店北陸営業所

キューピー株式会社名古屋支店金沢営業所

5 協力

一般財団法人石川県職員互助会

6 その他

メニューのレシピは、県健康推進課ホームページで公開しています。

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/healthydelicious/healthy3.html>

いしかわヘルシー & デリシャスメニュー

@県庁食堂

石川県庁食堂では、毎月19日の食育の日に、食に関するテーマを設定した「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の基準を満たす料理を提供しています。1・2・3月はさらに、調味料メーカー3社とコラボしたメニューを販売します!

いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは?

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、美味しいメニューを開発しました。

インターネットで公開しています!



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




1食
当たり

メニューの基準




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

レシピは県健康推進課
ホームページで公開中!

主菜

 150~250kcal
 1.5g以下
 約100g以上

副菜

 50~100kcal
 0.7g以下
 約50g以上

キューピー(株)

1月19日 水

食物繊維豊富

主菜+副菜 7g
1日の目標量(成人)の約1/3※



鱈と根菜の
黒胡麻ソテー

 249kcal
 1.5 g
 155g



コロコロ野菜と
もち麦のマリネ

 83 kcal
 0.6g
 50 g

カゴメ(株)

2月18日 金

ビタミンC豊富

主菜+副菜 88mg
1日の推奨量(成人)の約9割※






彩り野菜と
鶏のトマト煮

 244kcal
 1.4 g
 165g



バジルマヨ
サラダ

 91 kcal
 0.4g
 55 g

味の素(株)


3月18日 金

ビタミンB1豊富

主菜+副菜 0.6mg
1日の推奨量(成人)の約4割※



豚肉と春野菜の
カレー醬炒め

 244kcal
 1.5 g
 160g



丸鶏ナムル

 56 kcal
 0.7g
 55 g

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より算出

主菜・副菜とごはん(普通盛り:150g)のセットで選ぶと、「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の1食当たりの基準を満たす食事になります!

主菜・副菜・ごはんを含む定食をご注文いただいた
お客様全員に景品を差し上げます!

協賛 (五十音順) 味の素(株)名古屋支店北陸支店
カゴメ(株)名古屋支店北陸営業所
キューピー(株)名古屋支店金沢営業所
協力 一般財団法人 石川県職員互助会

令和4年1月発行
石川県健康福祉部健康推進課 TEL 076-225-1584