



定食 ヘルシー

- ✿ 主食・主菜・副菜がそろっている
- ✿ 550～750kcal程度
- ✿ 塩分控えめ(3gまで)
- ✿ 1日に必要な野菜(350g)の1/3以上が食べられる
- ✿ 福井県産の食材や福井らしい食材を使用している

定食 しっかり または惣菜の組合せ

- ✿ 主食・主菜・副菜がそろっている
- ✿ 主食の量が150～200g(ごはんの場合)
- ✿ 塩分控えめ(3gまで)
- ✿ 肉・魚の使用量の合計が70g以上
- ✿ 「まごわやさしいヨ」の食材を積極的に取り入れている

たんぱく質・カルシウム・鉄分・食物繊維などの不足しがちな栄養素をとるためのおススメ食材は **「まごわやさしいヨ」**

 まめ <small>豆腐や納豆などの大豆製品 良質なたんぱく質が豊富</small>	 こま <small>ゴマやナッツなどの種実類 ビタミン、ミネラルが豊富</small>	 わかめ <small>ワカメ、コンブ、ヒジキ などの海藻類 ミネラルが豊富</small>	 やさい <small>緑黄色野菜、淡色野菜 ビタミン、食物繊維などが 豊富</small>	 さかな <small>特にサンマやイワシなどの 青背魚 EPAやDHAが豊富</small>	 しいたけ <small>シイタケなどのキノコ類 ビタミンなどが豊富</small>	 いも <small>ジャガイモ、サツマイモ、 サトイモなど 食物繊維などが豊富</small>	 ヨーグルト <small>ヨーグルト、牛乳、チーズ などの乳製品 たんぱく質、ミネラルが豊富</small>
---	--	--	--	---	---	--	---

単品の惣菜

- 〈煮物〉 調理後の煮汁が塩分濃度1.0%以下
- 〈揚げ物〉 調理後の衣重量が全体重量の40%以下
- 〈和え物・炒め物等〉 野菜重量100～200g、150kcal未満、塩分1g未満

みそ汁・スープ ※社員食堂のみ

- ✿ 塩分控えめ(塩分濃度0.8%以下)
- ✿ 野菜が70g以上食べられる