

最優秀賞

事業所名：VAIO 株式会社  
給食運営会社：株式会社 魚国総本社

献立名：発酵食品でからだにやさしい御膳



<セールスポイント>

- ①信州産の発酵食品（大久保醸造さん、俵屋麴店さんなどの商品）味噌、塩麴、甘酒を使い腸内環境改善のために考案したメニューです。  
また、野菜もすべて信州でとれる野菜を使用し、豆腐も田内屋さんの信州産豆腐を使用しました。
- ②男性目線で見ると、ヘルシー＝不満足と思われがちですが、味はもちろん、ボリューム、見た目を意識しました。鶏の胸肉を使用することにより脂質を抑えましたが、しっかりとした味付けと、御膳に盛ることで満足感を出しました。

|            |          |
|------------|----------|
| 総エネルギー     | 559 kcal |
| 総たんぱく質量    | 33.1 g   |
| 総脂肪量       | 19.8 g   |
| 脂肪/総エネルギー比 | 31.87 %  |
| 食塩相当量      | 3.2 g    |
| 野菜使用量      | 149 g    |

| 材料                            | 分量（1人分） | 作り方   |
|-------------------------------|---------|---|
| <b>&lt;主食&gt;ご飯</b>           |         |   |
| 米                             | 40 g    | ①米を普通に炊飯する。   |
| <b>&lt;主菜&gt;鶏ムネ肉の甘酒チリソース</b> |         |   |
| 鶏ムネ肉                          | 20g×5 g | ①鶏ムネ肉に塩こしょうをして片栗粉をつけてスチコンで焼く。<br>②グリーンリーフ、水菜は食べやすい大きさに切る。パプリカはスライスする。<br>③ごま油を熱し、豆板醤・にんにく・しょうが・みじん切りにしたねぎを入れ香りをとばす。甘酒・ケチャップ・グルソー・醤油を入れて温度を上げる。<br>④器に野菜を盛り、鶏肉を並べてソースをかける。 |
| 塩                             | 0.022 g |   |
| こしょう                          | 0.01 g  |   |
| 片栗粉                           | 3 g     |   |
| グリーンリーフ                       | 8 g     |   |
| 水菜                            | 2 g     |   |
| 赤パプリカ                         | 0.01 個  |   |
| ごま油                           | 0.2 g   |   |
| 豆板醤                           | 0.5 g   |   |
| すりおろしにんにく                     | 0.5 g   |   |
| すりおろししょうが                     | 0.5 g   |   |
| ねぎ                            | 1 g     |   |
| 甘酒                            | 5 g     |   |
| ケチャップ                         | 7 g     |   |
| グルソー                          | 0.2 g   |   |
| 醤油                            | 0.4 g   |   |

| 材料                               | 分量（1人分） | 作り方   |
|----------------------------------|---------|---|
| <b>&lt;副菜&gt;信州きのこ田舎みその肉みそ豆腐</b> |         |   |
| 木綿豆腐                             | 1/6 丁   | ①豆腐の水をしっかりと切る。<br>②ごま油で豚ひき肉を炒め、しめじも入れて炒める。<br>③調味料を加え温度をあげる。<br>④器に豆腐をのせ大葉を飾り、肉みそをかけ、小口切にした万能ネギを飾る。 |
| ごま油                              | 0.2 g   |   |
| 豚ひき肉                             | 10 g    |   |
| しめじ                              | 10 g    |   |
| みそ                               | 5 g     |   |
| 砂糖                               | 2 g     |   |
| 醤油                               | 0.8 g   |   |
| みりん風                             | 2 g     |   |
| ほんだし                             | 0.2 g   |   |
| 大葉                               | 1 枚     |   |
| 万能ネギ                             | 3 g     |   |
| <b>&lt;副菜&gt;信州野菜の塩麹マリネ</b>      |         |   |
| きゅうり                             | 15 g    | ①きゅうりとトマトは小乱きりにする。<br>②なすとズッキーニは輪切りにして、素揚げする。<br>③調味料と①②の野菜を和えて、器に盛る。                               |
| トマト                              | 20 g    |   |
| なす                               | 30 g    |   |
| ズッキーニ                            | 30 g    |   |
| 揚げ油                              | 適量      |   |
| 塩麹                               | 20 g    |   |
| 青じそドレッシング                        | 4 g     |   |
| しょうが（すりおろし）                      | 6 g     |   |
| <b>&lt;副菜&gt;具沢山味噌汁</b>          |         |   |
| 人参                               | 10 g    | ①野菜を大きめに切って味噌汁にする。  |
| 大根                               | 15 g    |   |
| こんにゃく                            | 10 g    |   |
| 干しいたけ                            | 1.5 g   |   |
| ねぎ                               | 10 g    |   |
| かつおだし                            | 0.5 g   |   |
| みそ                               | 10 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

- ①栄養成分表示、アレルギー表示は常時行っております。
- ②健康情報の提供（ポスター・栄養メモ・ポケットメモ）等も毎月掲示しております。
- ③当社独自の健康増進（健康の3本柱）メニューシステムを展開しております。  
 しおへら・・・酸味・香辛料・うまみなどで味の物足りなさを補った、塩分1.5g以下の  
 おいしい減塩メニュー  
 I love 野菜・・・旬の野菜を使った一皿で1日の野菜摂取目標量の1/3（120g）  
 以上を満たした野菜たっぷりメニュー  
 カロリーコントロール・・・ノンフライディッシュ（フライ料理を揚げずに焼くことにより、  
 カロリーを抑えたヘルシーメニュー）  
 ※このメニューは、食堂店長の赤津が、信州産食材にこだわりながら、男性目線でボリューム重視で  
 たてた献立です。

優秀賞

事業所名：オリンパス(株)長野事業場 辰野

給食運営会社：NOC日本アウトソーシング(株)  
 オリンパス総合サービス  
 (※コンテスト応募当時の状況です)

## 献立名：ヘルシー冷やし担々麺



### <セールスポイント>

- ①長野県産日本一の粉とうふを使い、そぼろを作りました。  
ふわふわヘルシーなそぼろです。  
長野特産の寒天もゼリーに使いました。
- ②野菜たっぷりです。そぼろが高たんぱく低脂質でヘルシーです。  
タレにねりごまを使い濃厚な味付けで満足感があります。  
酢の物にはタコが入っていてかむ回数が増え満腹感UPです！

|            |          |
|------------|----------|
| 総エネルギー     | 687 kcal |
| 総たんぱく質量    | 34.6 g   |
| 総脂肪量       | 23 g     |
| 脂肪/総エネルギー比 | 30.00 %  |
| 食塩相当量      | 3.9 g    |
| 野菜使用量      | 190 g    |

| 材料                                    | 分量 (1人分) | 作り方   |
|---------------------------------------|----------|---|
| <b>&lt;主食&gt;&lt;主菜&gt;ヘルシー冷やし担々麺</b> |          |   |
| タレ                                    |          | ①中華スープ・醤油ラーメンスープの素・砂糖・ねりごまをあわせタレを作る。<br>②粉とうふに水を加えふやかしておく。なべを中火で熱し、先ほどの粉とうふを入れ、水分を飛ばす。<br>テンメンジャン、トーバンジャン、砂糖で味付ける。<br>仕上げにとき卵を入れ、ふんわりとしたそぼろ状にする。<br>③レタスは千切り、トマトは薄切り、水菜は4cm長さ、人参は千切りにする。もやし、人参をゆでて混ぜる。<br>温泉卵を作る。<br>④麺をゆで、冷やし、ごま油をからめ、器に盛り、タレをかけ、その上から、②、③、白髪ねぎをのせる。<br>※①でタレを作る時に、混ぜながら、中華スープを少しづつ加え、分離しないように注意します。<br>②工程で粉とうふの水分をよく飛ばすのがコツです！ |
| 〔中華スープ〕                               | 100 g    |   |
| 理研 醤油ラーメンスープの素                        | 9 g      |   |
| 砂糖                                    | 2.2 g    |   |
| 〔ねりごま(白)〕                             | 16 g     |   |
| 〔粉とうふ〕                                | 15 g     |   |
| テンメンジャン                               | 12 g     |   |
| トーバンジャン                               | 1.2 g    |   |
| 砂糖                                    | 1 g      |   |
| 〔たまご〕                                 | 20 g     |   |
| レタス                                   | 20 g     |   |
| トマト                                   | 20 g     |   |
| 水菜                                    | 10 g     |   |
| 人参                                    | 5 g      |   |
| もやし                                   | 60 g     |   |
| たまご (温泉卵用)                            | 1 個      |   |
| 中華麺                                   | 200 g    |   |
| ごま油                                   | 1 g      |   |
| ねぎ                                    | 5 g      |   |

| 材料                            | 分量（1人分） | 作り方   |
|-------------------------------|---------|---|
| <b>&lt;副菜&gt;きゅうりとわかめの酢の物</b> |         |   |
| きゅうり                          | 50 g    | ①きゅうりは輪切りにし、塩でもみ、水気をしぼる。<br>②タコは薄切りにする。<br>③きゅうり、タコ、水でもどしたわかめ、千切り生姜、酢、砂糖を混ぜる。 |
| 塩                             | 0.2 g   |   |
| ゆでだこ                          | 30 g    |   |
| わかめ 戻し                        | 20 g    |   |
| 生姜                            | 1.5 g   |   |
| 酢                             | 6 g     |   |
| 砂糖                            | 2.3 g   |   |
| <b>&lt;副菜&gt;ももゼリー</b>        |         |   |
| もも                            | 20 g    | ①ももは皮をむき、種を取り、薄切りにする。<br>②ももジュースに寒天を入れ、とかす。<br>③器に②を注ぎ、①を入れ冷蔵庫で固める。           |
| ももジュース                        | 80 g    |   |
| 粉寒天                           | 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

- ・ サラダバーの設置
- ・ 卓上に栄養・健康に関するメモ配置（半月で入れ換え）
- ・ 栄養指導の実施（社内健診後、レッドゾーンの方を中心に）
- ・ 毎月1回 フェアの実施（例：冷やし麺フェア、カレーフェア、丼ぶりフェアなど）
- ・ 毎月1～2回 惣菜販売（例：ソースカツ、山賊揚げ、天ぷら、白身魚フライ、さばみそ煮など）
- ・ 毎週火曜日 TFT（TABLE FOR TWO）メニューの販売

## 献立名：伊那谷名物！ヘルシーソースカツ丼



### <セールスポイント>

- ・人気No.1メニューの伊那谷地方の名物ソースカツ丼を、健康に配慮し召し上がって頂く為、豚肉にエリンギを挟み、ボリューム感を持たせながらもヘルシーに仕上げた。
- ・主菜が揚げ物の為、副菜は味のバランスを考え、箸休めにもなる様酢の物にし、旬野菜のきゅうりと郷土食の塩いかを使用した。
- ・金芽ロウカット玄米を使用することで、食物繊維、カルシウムアップ、又カロリーを抑えたため、働き盛りの男性が好きな豚カツを入れることが出来た。
- ・サラダバーの取り入れにより、おかわり自由に生野菜を摂取できる。

|            |          |
|------------|----------|
| 総エネルギー     | 592 kcal |
| 総たんぱく質量    | 24.8 g   |
| 総脂肪量       | 19.2 g   |
| 脂肪/総エネルギー比 | 29.00 %  |
| 食塩相当量      | 2.7 g    |
| 野菜使用量      | 222 g    |

| 材料  | 分量（1人分） | 作り方   |
|---|---------|---|
| <b>&lt;主食&gt;&lt;主菜&gt;伊那谷名物！ヘルシーソースカツ丼</b> |         |   |
| 〔 金芽ロウカット玄米                                 | 70 g    | ①エリンギを4等分にスライスしぶた肉に挟みフライにする。<br>②金芽ロウカット玄米の上にキャベツをのせて、カツとソースを絡める。 |
| 〕 水   | 90 g    |   |
| エリンギ  | 50 g    |   |
| 豚ロース脂身なし                                    | 60 g    |   |
| 〔 食塩  | 0.1 g   |   |
| こしょう  | 0.1 g   |   |
| 薄力粉   | 5 g     |   |
| 卵   | 5 g     |   |
| パン粉   | 5 g     |   |
| 〕 サラダ油                                      | 5 g     |   |
| キャベツ  | 30 g    |   |
| 〔 中濃ソース                                     | 4 g     |   |
| 味噌  | 2 g     |   |
| 〕 砂糖  | 1.5 g   |   |
| いりごま  | 0.5 g   |   |
| きざみのり                                       | 0.5 g   |   |
| 大葉  | 1 g     |   |

| 材料                       | 分量（1人分） | 作り方   |
|--------------------------|---------|---|
| <b>&lt;副菜&gt;塩いかの酢の物</b> |         |   |
| 塩いか                      | 15 g    | ①塩いかは塩抜きし、さっと湯通ししておく。<br>②きゅうり、塩いか、わかめと調味液を混ぜる。 |
| きゅうり                     | 30 g    |   |
| わかめ                      | 1 g     |   |
| 〔砂糖                      | 2 g     |   |
| 食塩                       | 0.2 g   |   |
| 穀物酢                      | 3 g     |   |
| みりん                      | 2 g     |   |
| 和だし                      | 0.3 g   |   |
| 上白糖                      | 3 g     |   |
| 濃口醤油                     | 5 g     |   |
| <b>&lt;副菜&gt;サラダバー</b>   |         |   |
| レタス                      | 10 g    |   |
| キャベツ                     | 20 g    |   |
| ミニトマト                    | 20 g    |   |
| きゅうり                     | 10 g    |   |
| コーンドレッシング                | 5 g     |   |
| <b>&lt;副菜&gt;具沢山味噌汁</b>  |         |   |
| 大根                       | 15 g    | ①大根、人参は先に火にかけ、白菜とねぎはシャキシャキ感が残るように、後から加える。       |
| 人参                       | 5 g     |   |
| 白菜                       | 20 g    |   |
| ねぎ                       | 10 g    |   |
| だし                       | 0.3 g   |   |
| 味噌                       | 6 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

- ◎年二回健康講座
- ◎毎月24節気メニューを取り入れ、季節を感じて頂き、日本の食文化を知って頂く  
(ランチョンマット使用)
- ◎都道府県フェア、パンフェアの実施(毎月)
- ◎毎日A定食(通常メニュー) B定食(ヘルシーメニュー500kcal以下)  
麺メニュー カレーメニューの取り入れ
- ◎伊那地方の為、毎年6月4日(ろうめんの日)は、ろうめん、ソースカツメニューで地域の郷土料理の取り入れている
- ◎サラダバー(サラダバーだけの使用可能、また野菜を沢山摂取でき、噛むことで満腹感をアップできる)
- ◎社員様の食生活向上の為「なでしこ委員会」と言った委員会が事業所側にあり、日々共に社員様の食事、健康を食事提供を行っている。



## 献立名：信州ハーブ鶏のサクサクタンドリーチキン



### <セールスポイント>

- ・数種類のスパイスを下味・パン粉に使用することによって、調味料の量を減らし無理なく減塩できる様に工夫しました
- ・手軽な鶏肉を使うことで家庭でも再現しやすくなっています（信州ハーブ鶏で信州感アップ）
- ・乾煎りしたパン粉、クルミをまぶすことで食感もよくカレー粉により子供から大人まで好みの味付けとしました
- ・副菜の糸寒天サラダで野菜の食感と満腹感

|            |            |
|------------|------------|
| 総エネルギー     | 651.4 kcal |
| 総たんぱく質量    | 34.3 g     |
| 総脂肪量       | 16.4 g     |
| 脂肪/総エネルギー比 | 23.00 %    |
| 食塩相当量      | 2.9 g      |
| 野菜使用量      | 196.1 g    |

| 材料                                   | 分量（1人分） | 作り方   |
|--------------------------------------|---------|---|
| <b>&lt;主食&gt;茅野市のご飯</b>              |         |   |
| 米                                    | 68 g    |   |
| <b>&lt;主菜&gt;信州ハーブ鶏のサクサクタンドリーチキン</b> |         |   |
| (1)鶏肉 もも 皮なし                         | 100 g   | ①鶏もも肉は一口大よりすこし小さめに切り出し、その他の(1)の分量の調味料に1時間程度漬けておく。<br>②パン粉、クルミ（荒めに砕く）は、きつね色程度になるまでフライパンで乾煎りし(2)のパセリ以外のその他の調味料を合わせておく。<br>③ズッキーニの皮むきでスライスし塩水に5分程つけ、水をきって角切りにしたトマト、レモン汁、オリーブオイルで和える。<br>④①の肉に分量外の水を少しふりかけ、レンジで2～3分加熱し火を入れる。火が入らない場合はその後1分ごとに加熱し火を入れる。<br>⑤④の肉に②のパン粉をまぶしトースターで好み焼き色をつける。（3～5分）<br>＊鶏肉には火が通っているので見た目だけで良い。<br>⑥お皿に盛り付け、刻んだパセリを上からかけて③を横に添えて完成。 |
| 塩                                    | 0.6 g   |   |
| ヨーグルト 無糖                             | 40 g    |   |
| カレー粉                                 | 5 g     |   |
| ナツメグ(粉)                              | 0.5 g   |   |
| チリパウダー                               | 1 g     |   |
| ケチャップ                                | 15 g    |   |
| にんにく                                 | 2.5 g   |   |
| 生姜                                   | 2.5 g   |   |
| (2)パン粉 乾燥                            | 15 g    |   |
| クルミ                                  | 3 g     |   |
| カレー粉                                 | 5 g     |   |
| ナツメグ(粉)                              | 0.5 g   |   |
| チリパウダー                               | 1 g     |   |
| パセリ                                  | 3 g     |   |
| (3)ズッキーニ                             | 50 g    |   |
| 塩                                    | 0.25 g  |   |
| トマト                                  | 20 g    |   |
| レモン汁                                 | 3.7 g   |   |
| オリーブオイル                              | 1 g     |   |

\*タンドリーチキンは火を入れる際にこまめにレンジに入れることで柔らかくジューシーに仕上げること

| 材料                                | 分量（1人分） | 作り方   |
|-----------------------------------|---------|---|
| <b>&lt;副菜&gt;しゃきしゃき野菜と糸寒天のサラダ</b> |         |   |
| (1)糸寒天                            | 1.5 g   | ①糸寒天は水で戻す（もどしたら水気をきる）。切干大根も水で戻しお湯でさっとゆで水気をきる。<br>②(1)のきゅうり・人参は切干大根程度の千切りとし、水にさらし水気をきる。<br>③(2)の人参・玉ねぎをすりおろし、その他の調味料と混ぜ上記の野菜とからめて完成。<br><br>*糸寒天のサラダは野菜の水気をしっかり切ること  |
| 切干大根                              | 5 g     |   |
| きゅうり                              | 35 g    |   |
| 人参                                | 15 g    |   |
| (2)人参                             | 3 g     |   |
| 玉ねぎ                               | 0.6 g   |   |
| 穀物酢                               | 8.8 g   |   |
| オリーブ油                             | 3 g     |   |
| 塩                                 | 0.1 g   |   |
| こしょう(白)                           | 0.01 g  |   |
| 濃口しょうゆ                            | 0.2 g   |   |
| <b>&lt;副菜&gt;レタスとトマトのスープ</b>      |         |   |
| (1)レタス                            | 25 g    | ①レタス、トマトは1センチ角程度に切る、えのきは石づきをおとし3等分に、万能ねぎは小口切りにする。<br>②(2)の調味料とえのきを入れ、ひと煮立ちしたらトマト・レタスを入れ、再び沸いてきたら溶き卵を入れ、かき卵汁とする。<br>③器に盛り、万能ねぎを入れ完成。<br><br>*レタスのスープは変色を防ぐ為火にかけすぎ無い事 |
| トマト                               | 25 g    |   |
| えのきたけ                             | 5 g     |   |
| 万能ねぎ                              | 3 g     |   |
| (2)だし汁                            | 150 g   |   |
| 塩                                 | 0.75 g  |   |
| 濃口しょうゆ                            | 1 g     |   |
| 鶏卵                                | 15 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

会社の一部門として直営で運営しており、社員の健康作り及び就労意欲高揚の為、以下様々な施策を行っています。

- ①野菜摂取による健康増進を目的とした「サラダバー」の設置 ※2010年11月より
- ②利用者に応じたご飯量(大=200g、中=150g、小=100g)の提供
- ③70%程度にボリュームを抑え、白米を雑穀米に置き換えた「健康メニュー」の提供
- ④塩分摂取量の低減意識を高めるためにドレッシング塩分量の明示
- ⑤定食のソース等調味料は予めかけて提供し、食堂には塩、醤油、ソース等調味料を設置しない
- ⑥食堂利用による健康改善実証のため、「ア1-ザ」と非利用者(弁当等)の健康数値(血圧、コレステロール等)を比較検証中
- ⑦食堂野菜の社内調達及び社員の摂取量促進の為、「無人野菜販売所」を設置し野菜を安価に調達  
※社員持寄り
- ⑧安全性、味、地産地消を目的に、米店と提携し茅野市産米を食味・食感等を考慮したオリジナル米に調合して使用
- ⑨食品の安全性確保の為、使用する食材・水は随時放射能測定を実施
- ⑩社内に菜園を作り、トマト・ズッキーニ・ゴーヤなどを栽培し社員食堂にて利用



優良賞

## 献立名：スパイシー夏野菜酢豚定食



### <セールスポイント>

- ①酢豚にカレー味をプラスすることで、働き世代の男性も好んで野菜を沢山食べることができるような主菜を目指しました。味付けにはカレーやごまの風味、酸味、生姜等を活かしおいしく減塩できるよう工夫しました。高野豆腐、切干大根を使用し、信州の伝統食品である乾物を美味しく食べられる調理を追求しました。サラダのドレッシングは信州の名産品であるあんずを用いて手作りのものにしました。
- ②主菜を、大きくカットした具材の炒め物にし、食感を楽しみながら満腹感を得られるようにしました。豚肉は揚げずに衣をつけて茹で、揚げた高野豆腐を混ぜることでエネルギーを抑えつつ、ボリュームをもたせました。副菜にも低カロリーで歯ごたえのある食材を用い、よく噛みながら食べて満腹感を得られるようにしました。

|            |          |
|------------|----------|
| 総エネルギー     | 671 kcal |
| 総たんぱく質量    | 23.4 g   |
| 総脂肪量       | 15.2 g   |
| 脂肪/総エネルギー比 | 20.40 %  |
| 食塩相当量      | 3.0 g    |
| 野菜使用量      | 224 g    |

| 材料                          | 分量（1人分） | 作り方  |
|-----------------------------|---------|--|
| <b>&lt;主食&gt;ごはん</b>        |         |  |
| 精白米                         | 75 g    |  |
| <b>&lt;主菜&gt;スパイシー夏野菜酢豚</b> |         |  |
| 豚もも肉                        | 55 g    | ①豚肉に塩・胡椒・カレー粉・料理酒・おろし生姜、水でもどした高野豆腐に鶏ガラスープで下味を付け、それぞれ片栗粉をまぶす<br>※塩を減らすかわりに豚肉にカレー粉をしっかりまぶす<br>②豚肉はゆで、高野豆腐は油で揚げる<br>③玉ねぎは2cm幅、人参は乱切り、ズッキーニは1.5cm輪切り、ピーマンは短冊切り、水でもどした干椎茸は1/4にそれぞれカットする<br>④カレー粉、トマトケチャップ、砂糖、酢、片栗粉であんの合わせ調味料を作っておく<br>⑤下ごしらえした材料をサラダ油とごま油で炒め、④のあんを絡める。（※食べごたえが出るよう火を通しすぎないように食感を残す）<br>⑥サニーレタスを器にしき、⑤を盛り付ける |
| 塩                           | 0.2 g   |  |
| 胡椒                          | 0.01 g  |  |
| カレー粉                        | 0.2 g   |  |
| 料理酒                         | 2 g     |  |
| おろし生姜                       | 0.3 g   |  |
| 高野豆腐                        | 4.5 g   |  |
| 鶏ガラスープの素                    | 0.3 g   |  |
| 片栗粉                         | 9 g     |  |
| サラダ油                        | 3 g     |  |
| 玉ねぎ                         | 50 g    |  |
| 人参                          | 20 g    |  |
| ズッキーニ                       | 30 g    |  |
| ピーマン                        | 20 g    |  |
| 干椎茸                         | 1 枚     |  |
| カレー粉                        | 1 g     |  |
| トマトケチャップ                    | 7.5 g   |  |
| 砂糖                          | 4.5 g   |  |
| 酢                           | 10 g    |  |
| 片栗粉                         | 1 g     |  |
| サラダ油                        | 1.5 g   |  |
| ごま油                         | 0.6 g   |  |
| サニーレタス                      | 1 枚     |  |

| 材料                                | 分量（1人分） | 作り方   |
|-----------------------------------|---------|---|
| <b>&lt;副菜&gt;切干大根ときのこのナムル</b>     |         |   |
| 切干大根                              | 3 g     | ①切り干し大根、しめじ、白滝を茹で、胡瓜は半月切りにする<br>②醤油、砂糖、鶏ガラスープ、煎りごま、ごま油と材料を和える             |
| しめじ                               | 12 g    |   |
| 白滝                                | 10 g    |   |
| 胡瓜                                | 8 g     |   |
| 醤油                                | 3 g     |   |
| 砂糖                                | 1.5 g   |   |
| 鶏ガラスープの素                          | 0.4 g   |   |
| 白煎りごま                             | 0.4 g   |   |
| ごま油                               | 1 g     |   |
| <b>&lt;副菜&gt;生野菜サラダ あんずドレッシング</b> |         |   |
| キャベツ                              | 35 g    | ①キャベツを千切りにし、ブロッコリーとコーンをボイルする<br>②あんずジャム、酢、サラダ油、塩、胡椒をよく混ぜ合わせ、盛り付けた野菜の上にかける |
| ブロッコリー                            | 15 g    |   |
| コーン                               | 5 g     |   |
| あんずジャム                            | 12 g    |   |
| 酢                                 | 3 g     |   |
| サラダ油                              | 3 g     |   |
| 塩                                 | 0.3 g   |   |
| 胡椒                                | 0.01 g  |   |
| <b>&lt;副菜&gt;オクラと葱の生姜スープ</b>      |         |   |
| オクラ                               | 18 g    | ①オクラは輪切り、長葱は斜材め薄切りにする<br>②鶏ガラスープで野菜に火を通し、おろし生姜、醤油、料理酒、塩、胡椒で味を整える          |
| 長葱                                | 15 g    |   |
| 鶏ガラスープの素                          | 1 g     |   |
| おろし生姜                             | 2 g     |   |
| 醤油                                | 1.5 g   |   |
| 料理酒                               | 2 g     |   |
| 塩                                 | 0.2 g   |   |
| 胡椒                                | 0.01 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

- 献立表に栄養成分の表示を行っています。
- 2種類の定食をご用意（A定食・B定食）し、選択できるようにしています。  
A定食・・・ボリューム重視の定食  
B定食・・・健康を意識したエネルギーを抑えた定食
- 月一回県産の豚肉、鶏肉を使用した県産メニューの献立を実施しています。
- 定食、丼、カレー、麺の全てのメニューでサラダバーの提供を行い、習慣的に野菜を摂取することのできる環境づくりに取り組んでいます。  
8月31日（野菜の日）には、「野菜を楽しもう！」をテーマにサラダバーのイベントを実施します。  
普段のサラダバーをより満足して利用していただけるよう野菜、ドレッシングの種類等の充実をはかり、食堂利用者の皆様により野菜を美味しく楽しく摂取して頂ければと考えています。

優良賞

## 献立名：鶏むね肉の唐揚げ和風ソース



### <セールスポイント>

- ①長野県生産量全国1位のレタスとサニーレタスをお肉と一緒に食べれる仕立てです。大根卸しにオクラを混ぜることで夏らしい清涼感のあるメニューです。
- ②揚げ物でもヘルシーな鶏むね肉を唐揚げにすることでしっかり食べてもカロリーを抑えることができます。また、和風ソースで野菜をたっぷり120g召し上がっていただきます。

|            |          |
|------------|----------|
| 総エネルギー     | 685 kcal |
| 総たんぱく質量    | 30.2 g   |
| 総脂肪量       | 18.6 g   |
| 脂肪/総エネルギー比 | 24.00 %  |
| 食塩相当量      | 2.3 g    |
| 野菜使用量      | 143 g    |

| 材料                        | 分量（1人分） | 作り方  |
|---------------------------|---------|--|
| <b>&lt;主食&gt;十六穀ご飯</b>    |         |  |
| 米                         | 88.89 g | ①洗米した米、十六穀米、水を加えご飯を炊く。                             |
| 十六穀米                      | 6.67 g  |  |
| 水                         | 120 cc  |  |
| <b>&lt;主菜&gt;鶏むね肉の唐揚げ</b> |         |  |
| 若鶏むね肉漬け込み                 | 116 g   | ①鶏むね肉を食べやすい大きさにカットし、水分を切り酒を加え10分漬け込む。              |
| 酒                         | 2 cc    |  |
| 片栗粉                       | 10 g    | ②①に片栗粉をまぶして揚げる。                                    |
| 油                         | 4.6 g   | ③大根卸しをつくり、茹でたオクラを小口切りにし、混ぜる。                       |
| 大根                        | 50 g    |  |
| オクラ                       | 20 g    | ④4cm角にカットしたサニーレタス・レタス、2mmスライスにカットしたパプリカを合わせて洗う。    |
| サニーレタス                    | 20 g    |  |
| レタス                       | 30 g    | ⑤和風ステーキソースを用意する。                                   |
| パプリカ                      | 10 g    | ⑥お皿全体に④の野菜を盛り付ける。②の鶏むね肉の唐揚げを盛り付け、オクラ卸しを中央にトッピングする。 |
| 和風ステーキソース                 | 36 g    |  |
|                           |         | ⑦最後に⑤のソースを全体にかける。                                  |

| 材料                       | 分量（1人分） | 作り方  |
|--------------------------|---------|--|
| <b>&lt;副菜&gt;なめこの味噌汁</b> |         |  |
| 水                        | 150 cc  | ①鍋に湯を沸かし、沸騰したらかつお・こんぶだしを入れる。<br>②①になめこを加え、火が入ったら味噌を溶かし入れ、最後に三つ葉を加えて完成。 |
| かつおだし                    | 1 cc    |  |
| こんぶだし                    | 1 cc    |  |
| なめこ                      | 10 g    |  |
| 出汁入り味噌                   | 6 g     |  |
| 三つ葉                      | 3 g     |  |
| <b>&lt;副菜&gt;梨</b>       |         |  |
| 梨                        | 80 g    | ①梨の皮をむき、1/8カットする。  |

### 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

5つのカテゴリーに分けた健康サポートメニューを毎月提供しております。1日に必要な野菜量の1/2量が摂れる、1日に必要な野菜の1/3量が摂れるメニュー、不足しがちな栄養素を補うメニュー、栄養バランスを考えたメニュー、管理栄養士提案メニューなどのカテゴリーに分け、毎月提供しております。また、「食堂で野菜を食べよう！」をテーマとした健康媒体を毎月掲示することで、お客様が食事を見直すきっかけづくりになればと考えています。

お客様が食生活を見直したいと思った時に、身近な食堂に健康サポートメニューがあることで、すぐに行動に繋がる社員食堂であるよう努めています。