

献立名：鯖缶丸ごと！食べる酸辣湯



<セールスポイント>

- 酸辣湯にすることで、減塩になり、具沢山の汁物として主菜としました。缶詰を使用できるため手軽ですし、DHA・EPAなども豊富に含む魚の主菜メニューとなります。寒天やきのこをたくさん使うことにより食物繊維も豊富です。
- 北信地方でなじみの「鯖缶と根曲がり竹の味噌汁」を酸辣湯にアレンジしました。寒天に味をつけて固めて細切りし、たっぷりのきのこと一緒に食べると食感も楽しめます。主食もホタテの風味に素揚げした長芋の香ばしさが加わり美味しいです。

総エネルギー	664 kcal
総たんぱく質量	30.3 g
総脂肪量	18.1 g
脂肪/総エネルギー比	24.5 %
食塩相当量	3.4 g
野菜使用量	158 g

材料	分量（1人分）	作り方
<主食>揚げ長芋のゴロゴロ中華ちまき		
もち米	100 g	①もち米は、研いで、水に浸しておく。 ②①に分量の水に鶏ガラスープ・ホタテ水煮缶・しょうが（千切り）を入れて炊く。 ③長芋は、1センチ角に切り、油で揚げる。 ④①に③と枝豆を混ぜる。 ⑤④を丸めて、笹で巻き、器に盛る。
鶏がらスープ	1 g	
ホタテ水煮缶	20 g	
しょうが	2 g	
長芋	20 g	
油	3 g	
枝豆	10 g	
<主菜>鯖缶丸ごと！食べる酸辣湯		
水	180 cc	①鍋に水を入れ、シャンタンを溶き、酒・しょうが（千切り）・鯖缶・細筍（斜め切り）を入れて煮る。 ②豆腐（1センチ角）を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて、沸騰させて、卵を流し入れ、かきたまにする。 ③トマト（2センチ角）を入れ、酢・薄口しょうゆを入れて味を調える。 ④③を器に盛り、万能ねぎ（小口切り）をちらす。仕上げで、ごま油・ラー油・こしょうを入れる。
シャンタン	2 g	
酒	3 g	
しょうが	1 g	
鯖の水煮缶	60 g	
細筍(水煮)	20 g	
絹ごし豆腐	20 g	
片栗粉	3 g	
卵	25 g	
トマト	20 g	
酢	10 g	
薄口しょうゆ	1 g	
万能ねぎ	5 g	
ごま油	1 g	
ラー油	1 g	
こしょう	0.1 g	

材料	分量（1人分）	作り方
<副菜>寒天ちゅるちゅるキノコサラダ		
しめじ	15 g	①キノコ類は、小房に分けて茹で、オリーブオイル・塩・こしょうで和える。 ②赤・黄パプリカは焼いて、三角に切り、①と混ぜる。 ③アスパラは、ゆでて斜め切り（3センチ長さ）、②に混ぜる。 ④水に粉寒天を溶かし、火にかける。しょうゆと本だしで味をつけ、バットに流し冷やし固める。 ⑤④を5センチ長さに細長く切る。（ところてんのような感じ） ⑥器に③と⑤を合わせて盛る。
エリンギ	15 g	
まいたけ	15 g	
生しいたけ	15 g	
オリーブオイル	2 g	
塩	1 g	
こしょう	0.1 g	
赤パプリカ	15 g	
黄パプリカ	15 g	
アスパラ	10 g	
水	50 cc	
粉寒天	1 g	
しょうゆ	1 g	
本だし	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

従業員様の健康に寄与するため、健康の3本柱をテーマに、野菜たっぷりメニュー「Let's eat vege!」、減塩メニュー「Let'sしおへら!」、糖質ダウンメニュー（低糖質のメニューとスイーツ）の展開をしています。

その他にも「スマートミール」認証基準に合わせたヘルシーメニューを、「スマートランチ」と題して展開しています。

健康づくり以外でも、季節に合わせた旬のメニュー、行事に合わせた、メニュー、有名料理店や、メーカーとコラボしたメニューや、ご当地メニュー、世界各国の料理なども提供しています。

献立名：ファイバー5(ファイブ)ランチ



<セールスポイント>

- ①減塩に配慮して減塩醤油や山椒を使用することで一味違うパンチの効いた一品にしました。切干大根、干しいたけなどの乾物は、食物繊維やビタミンDが豊富な食材です。
- ②長野県の特産品である寒天を使用しました。寒天も食物繊維が豊富で低エネルギーな食材です。年間を通して旬や価格変動に作用されない乾物を利用することにより、安価な健康メニューとなっています。

総エネルギー	644 kcal
総たんぱく質量	26.8 g
総脂肪量	20 g
脂肪/総エネルギー比	28.0 %
食塩相当量	2.3 g
野菜使用量	151 g

材料	分量 (1人分)	作り方	
<主食><主菜>麦ごはん入り しびれ丼			
米	75 g	①麦と米を一緒に炊く。	
もちり麦	15 g		
切干大根	5 g		②切干大根を水につけて戻しておく。
玉葱	15 g		③玉葱と戻した切干大根はみじん切り、きゅうりは千切りする。
きゅうり	30 g		
油	1 g	④油を熱しておろしにんにくを入れ、玉葱をあめ色になるまで炒め、豚ミンチと切干大根をいれる。火が通ったら★の調味料、水をいれる。	
おろしにんにく	1 g		
豚ミンチ	70 g		
★減塩醤油	7 g		
★砂糖	2 g	⑤ご飯を入れ、④をかける。きゅうりをのせ、赤唐辛子をのせる。	
★山椒パウダー	0.2 g		
★胡椒	0.1 g		
★サラダ油	2 g		
水	50 cc		
赤唐辛子	0.1 g		
<副菜>寒天とほうれん草のゴマポン和え			
ほうれん草	50 g	①ほうれん草を茹で、食べやすい長さに切る。干しいたけ、寒天を水で戻す。	
干しいたけ(スライス)	2 g		
寒天(もどるんです)	1 g	②人参は千切りにし、ゆでる。	
人参	5 g	③ほうれん草と人参と干しいたけと寒天を★と和える。	
★ぼん酢	10 g		
★ねりごま	2 g		

材料	分量（1人分）	作り方
<副菜>ドライ野菜のスープ		
ひじき	2 g	①ひじきを水で戻しておく。 ②鍋に水を入れ、ドライトマトとひじきをいれ沸騰させる。 ③卵をといていれ、★の調味料をいれ火を止める。 ④水溶き片栗粉をいれとろみをつける。仕上げで、ごま油を入れる。
水	120 cc	
ドライトマト	5 g	
卵	0.4 g	
★丸鶏ガラスープ	1.2 g	
★食塩	0.2 g	
★胡椒	0.1 g	
★おろしショウガ	1 g	
片栗粉	1 g	
ごま油	1 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
 - 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、ヘルシーメニューとして提供させていただいたメニューとなります。
 基準値 エネルギー 650kcal 以下 野菜 120g 以上

献立名：長野を味わう！福味鶏の野沢菜タルタル定食



＜セールスポイント＞

- ①カロリーを全体で700kcal以下に抑えるために、タルタルソースにマヨネーズではなくヨーグルトを使用することや、鶏もも肉ではなく鶏むね肉を使用するなどの工夫をした。また、タルタルソースは野沢菜の塩分を活かし添加する塩を極力控え調味をした。スープに関して、具だくさんの野菜にすることで野菜のうまみが出るので、塩分を控えめにした。
- ②とりむね肉を柔らかくするために調味料に漬け、揉みこんだ。ヨーグルトのタルタルソースでも野沢菜や玉ねぎ、卵のうまみにより、違和感なく食べることができた。食感もあり、あっさりとしたタルタルソースとなった。長野県らしさを表現するために野沢菜やレタス、セロリ、きのこなど長野県が誇る食材を多く利用した。

総エネルギー	644 kcal
総たんぱく質量	46.6 g
総脂肪量	21 g
脂肪/総エネルギー比	29.3 %
食塩相当量	2.7 g
野菜使用量	約289 g

材料	分量（1人分）	作り方
＜主食＞ロウカット玄米ごはん		
ロウカット玄米ごはん	180 g	
＜主菜＞福味鶏の野沢菜タルタルソースかけ		
福味鶏ムネ(開き)	150 g	①福味鶏ムネ肉を料理酒・上白糖・食塩・ブラックペッパーに漬けて揉みこんでおく。（1～2時間ほど）
料理酒	10 cc	
上白糖	1 g	
食塩	0.5 g	
ブラックペッパー	0.03 g	
野沢菜漬け	10 g	②みじん切りした野沢菜、玉ねぎ、茹でたまごをヨーグルト、食塩、こしょうと合わせて混ぜ、タルタルソースを作る。 *みじん切りにした玉ねぎは分量外の食塩で塩もみし、十分に水でさらした後水気をしぼって混ぜ合わせる。
玉ねぎ	20 g	
たまご	35 g	③①をコンビオープンで180℃12分蒸し焼きにする。（時間は調節する）
プレーンヨーグルト	20 g	
食塩	0.5 g	④お皿にサニーレタス、千切りキャベツ、レッドキャベツ、くし切りトマト、きゅうりを盛り、食べやすい大きさにカットした鶏ムネ肉を盛り付ける。
こしょう	0.03 g	
サニーレタス	8 g	⑤上から②のタルタルソースを50ccレードルでたっぷり1杯分かけて完成。
キャベツ	50 g	
レッドキャベツ	2 g	
トマト	1/8ケ(約19) g	
きゅうり	15 g	

材料	分量（1人分）	作り方
<副菜>きのこの白だしわさび和え		
人参	10 g	①人参、ほうれん草、しめじ、ブナピーを茹で、水にさらしてよく水気を切る。 ②白だしにわさびを溶かし混ぜる。 ③①に②を合わせ、小鉢に盛り付けて完成。
ほうれん草	40 g	
本しめじ	25 g	
ブナピー	20 g	
白だし	4 cc	
生おろしわさび	1 g	
<副菜>シャキシャキレタススープ		
サラダ油	2 g	①鍋にサラダ油を熱し、1cm幅に切ったベーコンを入れ炒める。 ②ベーコンに火が通ってきたら、スライスした玉ねぎ、人参を加えさらに炒める。 ③エリンギを加え軽く炒めたら、水、鶏ガラスープの素を入れて煮る。（灰汁は捨てる） ④うす切りにしたセロリを加え、塩、こしょうで味を整える。 ⑤白ワインと最後にレタスを加え、すぐに火を止める。
コマベーコン	10 g	
玉ねぎ	25 g	
人参	10 g	
エリンギ	10 g	
水	150 cc	
鶏ガラスープの素	1 g	
セロリ	10 g	
食塩	0.05 g	
こしょう	0.03 g	
白ワイン	2 cc	
レタス	25 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

【事業所食堂独自の取り組み(松本南事業所食堂)】

- 毎年8月31日の野菜の日として野菜をメインとしたイベントの企画、メニューの提供を実施。
- 下記取り組みのモデル事業所として、4・5月の各1週間マンナンライス・低糖質麺を使用したメニューの提供を実施。

【生協食堂グループ全体の取り組み】

- セイコーエプソン本体の健康管理部門との協働で、『従業員の健康を食環境から考える～food environment～』と題し、モデル事業所2か所を選定してのバランスメニューの継続的提供や低糖質麺イベントの取り組み。また、セイコーエプソン内の健康づくり推進委員へ向けた健康に関する講演会の実施、及びヘルシー弁当試食会の開催。
- 各直営食堂で月替わりの健康コラムをのせた卓上メモ・POPの掲示、1日1食以上の650kcal未満のメニュー（通称：＃ヘルシーメニュー）の提供実施。

優良賞

献立名：信州ハーブ鶏ときのこの醤油麹ホイル焼き



<セールスポイント>

- ①主菜は脂質の少ない鶏むね肉を、少ない塩分でも満足感のある味付けとなるように、醤油麹で漬け込み、上に乗せる野菜も醤油麹で和えて調味しました。きのこも一度ソテーして、水分を飛ばすことで、より旨味が感じられるようにしました。三つ葉とレモンをアクセントにすることで物足りなさを感じることなく最後まで食べてもらえるよう工夫しました。
- ②鶏むね肉を醤油麹で柔らかくし、ホイル焼きにすることでパサつきがなくなるよう工夫しました。全体のバランスをとるために、副菜の和風ポトフを塩味を効かせた味付けにし、サラダや主菜のさっぱりした味付けが活きるようメニューの構成を組み立てました。きのこ、わさび、りんご等、信州の特産物を、それぞれ味の決め手となるように使用しています。

総エネルギー	629 kcal
総たんぱく質量	34.2 g
総脂肪量	14.5 g
脂肪/総エネルギー比	20.7 %
食塩相当量	3.1 g
野菜使用量	174 g

材料	分量（1人分）	作り方
<主食>ごはん		
精白米	80 g	
<主菜>信州ハーブ鶏ときのこの醤油麹ホイル焼き		
皮なし鶏むね肉(信州ハーブ鶏)	90 g	①鶏むね肉を30g程の大きさにカットし、醤油麹で30分以上漬け込む。（鶏肉は味が中まで入るよう薄く切る） ②赤ピーマンは千切り、長葱は斜め薄切りにし醤油麹、おろし生姜、料理酒、コショウで和える。 ③しめじは石づきをおとし、エリンギは短冊切り、しいたけは軸を取って薄切りにする。カットしたきのこをソテーし、アルミホイルの上に乗せる。（旨味が抜けないうち出来るだけかき混ぜず、強火で炒める） ④漬けておいた鶏肉をきのこの上に並べ、調味料で和えた野菜を鶏肉の上に乗せてアルミホイルで包む。 ⑤170℃10～15分程焼き、2cm幅に刻んだ三つ葉、半月にスライスしたレモンと一緒に、お皿に盛り付ける。
醤油麹	6 g	
赤ピーマン	10 g	
長葱	15 g	
醤油麹	5 g	
おろし生姜	0.5 g	
料理酒	3 g	
コショウ	0.03 g	
しめじ	18 g	
エリンギ	15 g	
しいたけ	5 g	
キャノーラ油	1 g	
三つ葉	3 g	
レモン	1/8ヶ	

材料	分量（1人分）	作り方
<副菜>和風ポトフ		
人参	15 g	①人参、じゃが芋は一口大の乱切り、小松菜は根を落として3cm幅に切りにし、それぞれ下茹でしておく。 ベーコンは短冊切りにする。 ②白だし、料理酒で人参、じゃが芋、ベーコンを煮る。 最後に小松菜を加えて火を通す。（小松菜の食感が残る程度に加熱する）
じゃがいも	20 g	
小松菜	18 g	
ベーコン	5 g	
白だし	4 g	
料理酒	2.5 g	
<副菜>ひじきとれんこんのわさびマヨサラダ		
乾燥ひじき	1 g	①ひじきは水で戻し湯通しする。薄くスライスしたれんこん、青豆をボイルし水気を切っておく。 ②調味料は混ぜ合わせておき、ひじき、れんこん、青豆と和える。
れんこん	18 g	
青豆	10 g	
マヨネーズ	6 g	
塩	0.1 g	
粉わさび	0.2 g	
<副菜>生野菜サラダりんごドレッシング		
キャベツ	35 g	①キャベツは千切り、胡瓜は半月切りにする。コーンはボイルする。 ②すりおろしりんご、おろし生姜、穀物酢、キャノーラ油、塩、コショウをよく混ぜ合わせドレッシングを作る。 ③野菜を盛付け、ドレッシングをかける。
胡瓜	9 g	
コーン	5 g	
すりおろしりんご	15 g	
おろし生姜	0.3 g	
穀物酢	3 g	
キャノーラ油	3 g	
塩	0.2 g	
コショウ	0.01 g	
<副菜>高野豆腐と白菜の味噌汁		
細切り高野豆腐	1.5 g	①高野豆腐を水に戻し、白菜は1.5cm幅に切る。 ②だし汁で具材に火を通し、味噌を溶かし入れる。
白菜	18 g	
和風だし	0.5 g	
こしみそ	7 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
- ごはんは「白米」か「5種豆と五穀ごはん」の2種から選べ、量も選択できるようにしています。
- 月一回県産の豚肉や鶏肉、そば等を使用した県産メニューの提供、その他に年間でカレーフェアや行事食などのイベントメニューを企画し実施しています。
- 定食、丼、カレー、麺類の全てのメニューにサラダバーがついており、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）は、例年野菜、ドレッシングの種類の充実をはかったサラダバーのイベントを実施しています。同時に一日の野菜摂取量等の野菜に関する情報提供を行っています。
- 米、野菜については地元の農業法人等と契約した野菜を仕入れています。
- 地元企業様の商品を使用した献立の検討提供を企業様と連携し行っています（大豆のお肉等）。他社食堂にて献立を展開し、衛生週間時にヘルシー献立として提供しております。

優良賞

献立名：信州さっぱりビビンバ



＜セールスポイント＞

- ①食堂で人気のビビンバ丼を、ボリュームがありながらも、レモン汁や七味唐辛子、刻みのり、胡麻等を使用し味にアクセントをつけて、塩分を抑えさっぱり美味しく食べられるように工夫しました。サラダのドレッシングは、甘酒を使用したノンオイルドレッシングです。
- ②ビビンバのひき肉は食感も残る粗挽きを使用し満足感を高めるようにしました。3種のナムルは違う味付けにし、単品でも、混ぜて食べても飽きることなく召し上がって頂けるよう工夫しました。信州産食材(信州ハーブ鶏、きのこ、りんご等)や、味噌・甘酒・塩麹等の発酵食品を多く取り入れています。

総エネルギー	691 kcal
総たんぱく質量	26.4 g
総脂肪量	19.9 g
脂肪/総エネルギー比	25.9 %
食塩相当量	3.4 g
野菜使用量	207 g

材料	分量(1人分)	作り方
＜副菜＞さつまいもとりんごの甘煮		
さつまいも	30 g	①さつまいもは皮つき1cm幅のいちょう切り、りんごは皮をむき乱切りにする。さつまいもは水に浸けアクをぬく。 ②鍋にさつまいも、りんごを入れ、水、砂糖、レモン汁、塩を加えさつまいもが柔らかくなるまで煮る。(りんごは食感をだすため煮すぎに注意する)
りんご	25 g	
砂糖	3 g	
レモン汁	0.5 g	
塩	0.2 g	
＜副菜＞生野菜サラダ ノンオイル味噌甘酒ドレッシング		
キャベツ	37 g	①キャベツは千切り、ブロッコリーは小房に切る。ブロッコリーとコーンをポイルする。 ②甘酒、こしみそ、酢をよく混ぜ合わせる。 ③野菜を盛付け、ドレッシングをかける。
ブロッコリー	15 g	
コーン	10 g	
甘酒	7.5 g	
こしみそ	3 g	
穀物酢	5 g	
＜副菜＞もやしとねぎの生姜スープ		
長葱	15 g	①長葱は斜め薄切りにし、ワカメを戻す。 ②鶏ガラスープで野菜に火を通し、調味料を加え、味を調える。最後に針生姜を加える。
ワカメ	0.2 g	
鶏ガラスープの素	1 g	
もやし	18 g	
おろし生姜	1 g	
醤油	1.5 g	
料理酒	2 g	
塩	0.2 g	
こしょう	0.01 g	
針生姜	1 g	

材料	分量（1人分）	作り方
<主食><主菜>信州さっぱりピビンバ		
精白米	78 g	①米を炊く。 ②人参3cm幅の拍子切り、えのきは2cm幅、しめじは石づきを切り落とす。 各野菜（切干大根、人参/ほうれん草/えのき、しめじ）をポイルし水気をよく切る。（食感を残すため、茹ですぎない） ほうれん草はポイル後3cm幅に切る。
人参	6 g	
切干大根	4 g	
〔鶏ガラスープの素〕	0.5 g	
ごま油	0.5 g	
〔七味唐辛子〕	0.08 g	③切干大根と人参のナムル（鶏ガラ、ごま油を混ぜ合わせ、和える。最後に七味唐辛子を加える） ほうれん草ナムル（鶏ガラ、塩、ごま油を混ぜ合わせ、和える。） さのこナムル（塩麴、ごま油、レモン汁を混ぜ合わせ、和える。）
ほうれん草	40 g	
〔鶏ガラスープの素〕	0.3 g	
塩	0.1 g	
ごま油	0.5 g	
しめじ	25 g	④キャノーラ油を熱し、豆板醤、にんにく、生姜を炒める。ひき肉を加え、醤油、みりん、酒、砂糖で味付けする。 最後にみそ、すりごまを加える。 （味噌の風味を活かすため、最後に加える。）
えのき	15 g	
〔塩麴〕	4 g	
ごま油	0.5 g	
〔レモン汁〕	1.5 g	
キャノーラ油	1 g	⑤ごはんを炒めたひき肉、各種ナムルを盛り付け、真ん中に温泉卵をのせる。いりごまをふりかけ、刻みのりを添える。
豆板醤	1 g	
おろしにんにく	0.5 g	
おろし生姜	0.4 g	
鶏もも肉粗挽き(信州ハーブ鶏)	50 g	
醤油	4 g	
みりん	4 g	
料理酒	4 g	
砂糖	1.5 g	
こしみそ	2 g	
すりごま白	0.8 g	
温泉卵	1 ヶ	
いりごま白	0.2 g	
刻みのり	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

- 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
- ごはんは「白米」か「5種豆と五穀ごはん」の2種から選べ、量も選択できるようにしています。
- 月一回県産の豚肉や鶏肉、そば等を使用した県産メニューの提供、その他に年間でカレーフェアや行事食などのイベントメニューを企画し実施しています。
- 定食、丼、カレー、麺類の全てのメニューにサラダバーがついており、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）は、例年野菜、ドレッシングの種類の充実をはかったサラダバーのイベントを実施しています。同時に一日の野菜摂取量等の野菜に関する情報提供を行っています。
- 米、野菜については地元の農業法人等と契約した野菜を仕入れています。
- 地元企業様の商品を使用した献立の検討提供を企業様と連携し行っています（大豆のお肉等）。他社食堂にても献立を展開し、衛生週間時にヘルシー献立として提供しております。

優良賞

事業所名：株式会社 ディスコ長野事業所

献立名：信州サーモン 糸萱かぼちゃのモンブラン仕立て



<セールスポイント>

- ①人気の魚料理のメニューを作りたいと思い考案しました。塩分を最小限に抑える為に軽くスモークをかけることで咀嚼中で鼻に抜ける香りも楽しめるようにしました。さらに見た目にインパクトをプラスしたいと思いモンブラン風にすることで華やかさを、さらに糸萱かぼちゃのなめらかさを感じて頂けると思います。全体を通して、食感をはじめとし味の五味を感じて頂けるメニューとしました。
- ②野菜をじっくり炒めるなど下ごしらえをひとつひとつ丁寧に行いました。焼きリゾットはスープに入れて食べると味・食感の変化も楽しめます。信州サーモンと信州伝統野菜の「糸萱かぼちゃ」を使用することで地域の特性を活かしました。

総エネルギー	502 kcal
総たんぱく質量	27.7 g
総脂肪量	16.68 g
脂肪/総エネルギー比	29.00 %
食塩相当量	2.6 g
野菜使用量	240 g

材料	分量（1人分）	作り方
<主食>焼きリゾット信州キノコ添え		
エリンギ	7 g	①キノコ類は石づきを落としカット。しいたけ10gと玉ねぎ15gはみじん切り。糸萱かぼちゃは角切り。
生しいたけ	7 g	
ぶなしめじ	7 g	
生しいたけ（みじん切り）	10 g	
玉ねぎ	15 g	
糸萱かぼちゃ	5 g	②鍋にバターをとかし、米（洗わない）、みじん切りしたしいたけ・玉ねぎと、角切りにした糸萱かぼちゃを入れて炒め、お米が透き通ってきたら白ワインを入れアルコールを飛ばす。
無塩バター	2.5 g	
精白米	40 g	③水・フィヨンを入れ火にかけ、アルデンテになったらパルメザンを加え、冷やし固める。その後テフロンのフライパンで焼き色をつける。
白ワイン	15 g	
水	80 g	④キノコ類はバターで炒め、塩・胡椒で味をつける。
固形フィヨン	1.5 g	
パルメザン	7 g	⑤焼きリゾットの上にキノコを飾り、スプラウトを飾る。
ブロッコリースプラウト	3 g	

材料	分量（1人分）	作り方
<主菜>信州サーモン 糸萱かぼちゃのモンブラン仕立て		
信州サーモン	80 g	①サーモンに塩をして脱水させ、水分を拭き取り、10分程度冷薫にかける。 ②糸萱かぼちゃは種をとり、オーブンに入れやわらかくなったら、身を裏ごしピューレとする。 ③バター、小麦粉、牛乳でホワイトソースを作り、塩、胡椒で味をつける。 ④パセリ・オリーブオイルを火にかけ、水分が飛んだらミキサーにかけこして、パセリオイルとする。 ⑤信州サーモンの皮を取り、オーブンで火を通して、信州サーモンの魚醤を薄くぬる。皮はオーブンでさらに焼き、カリカリにする。 ⑥ホワイトソースをしき、サーモンをのかぼちゃのピューレを絞り、パセリオイル、ベビーリーフ・サーモンの皮を飾り完成。
スモークウッド	適量	
糸萱かぼちゃ	30 g	
無塩バター	1.5 g	
小麦粉	1.5 g	
牛乳	15 g	
食塩	0.4 g	
胡椒	適量	
パセリ	0.5 g	
オリーブ油	1 g	
信州サーモン魚醤	適量	
ベビーリーフ	2 g	
<副菜>信州味噌野菜マリネ		
りんご	5 g	①りんご、玉ねぎはすりおろし、その他の調味料と混ぜ合わせておく。 ②その他野菜は食べやすい大きさにカットし、ブロッコリーは下湯でし、なす・ズッキーニは素揚げして油を切る。 ③②と①をあわせて、しばらく冷蔵庫で冷やし、お皿に盛り、アルファルファをのせる。
玉ねぎ	0.6 g	
穀物酢	8.8 g	
オリーブ油	3 g	
食塩	0.1 g	
こしょう	0.01 g	
しょうゆ	0.2 g	
減塩みそ	4 g	
ブロッコリー	10 g	
なす	15 g	
ズッキーニ	15 g	
トマト	10 g	
ヤーコン	10 g	
アルファルファもやし	3 g	
<副菜>食べるミネストローネ		
玉ねぎ	20 g	①野菜、ベーコンは小さなさいの目切りにする。 ②トマト以外の野菜をオリーブオイルをしいた鍋でじっくり炒める。 ③炒めたら白ワインを加えアルコールを飛ばす。 ④トマト・水・ブイヨンを加え少し煮込んだら完成。
にんじん	20 g	
セロリ	10 g	
トマト	20 g	
だいこん	20 g	
ベーコン	7 g	
オリーブ油	1 g	
白ワイン	15 g	
水	50 g	
固形ブイヨン	1 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麴屋さんと提携してオリジナルの減塩味噌を製作。小分けにし、社内で販売。
 - 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・食感等を考慮した刈り上げ米に調合して使用
 - 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・ジャガイモなどを栽培し社員食堂にて利用