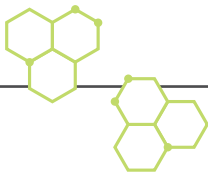


# わが社の ヘルシー&デリシャス メニュー



事例集パート3



# 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	4

## 企業の取り組み

五十音順

● 石川サンケン株式会社 志賀工場	6
メニュー1 鶏肉とカラフル野菜の甘酢あんかけ	
メニュー2 白身魚のホイル蒸し	
● EIZO株式会社	10
メニュー1 鶏唐揚げのたっぷりおろし和え	
メニュー2 豚肉と野菜のごまねぎ酢炒め	
● 大阪有機化学工業株式会社	14
鶏肉のレモン蒸し	
● 鹿島興亜電工株式会社	16
メニュー1 鮭の塩麹焼き定食	
メニュー2 サラダチキン定食	
メニュー3 中華丼	
● 金沢機工株式会社	22
ゆで鶏の野菜あんかけ	
● 株式会社金沢村田製作所 金沢事業所	24
和風だしあんを食べる ノンフライチキンかつ	
● 株式会社金沢村田製作所 能美工場	26
サクッと焼いたホキフライ クリーミーレモンソース	
● 津田駒工業株式会社	28
おからのキッシュ弁当	
● 株式会社大和	30
鶏団子のハイカラ甘酢炒め	

## その他ご協力いただいた企業

● 一般財団法人石川県職員互助会 県庁行政庁舎2階 食堂	32
● 株式会社平和堂 アルプラザ津幡	
● わらべや日洋株式会社 北陸工場	



## 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じ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、健康寿命の延伸を図るためには、企業等と連携した取り組みが極めて重要です。

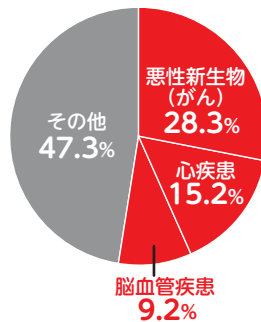
そこで、働く世代の食を通じた健康づくりを推進するため、平成30年度から企業の社員食堂で、エネルギー・塩分が控えめ、野菜たっぷりでおいしい「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の基準を満たす食事の提供を支援しており、毎年、各企業の取り組みをまとめた「わが社のヘルシー&デリシャスメニュー事例集」を作成しています。

今回、令和2年度の取り組みをまとめた「わが社のヘルシー&デリシャスメニュー事例集 パート3」を作成しましたので、各企業におかれましては、従業員の健康づくりの推進にご活用いただき、食を通じた健康づくりを推進していただきますようお願いいたします。



# 石川県の健康を取り巻く状況

## 死亡の原因(全年代)

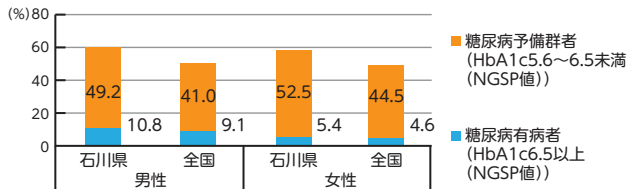


死亡の原因の約5割が生活習慣病によるものです。



(平成28年度人口動態統計)

## 糖尿病及び糖尿病予備群者の割合



出典:平成29年度NDBオープンデータ(厚生労働省)

男女とも  
全国より高い!

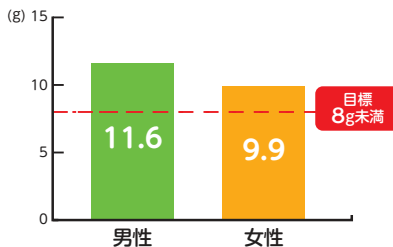
糖尿病を発症する危険因子には、過食や運動不足、肥満(BMI25kg/m<sup>2</sup>以上)などがあり、発症予防には日頃の生活習慣の見直しが大切です。

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、体格指数(BMI)を確認しましょう。エネルギーのとりすぎは、肥満につながります。エネルギー摂取量と消費量のバランスをとり、適正な体重を維持しましょう。

BMI(kg/m<sup>2</sup>) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

目標 18~49歳:18.5~24.9kg/m<sup>2</sup>  
50~69歳:20.0~24.9kg/m<sup>2</sup>

## 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

男女ともに  
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。

「日本人の食事摂取基準」では、生活習慣病の発症予防と重症化予防のため、食塩相当量の目標量を設定しています。

栄養成分表示を活用して、上手に食品を選び、適切な食塩摂取を心がけましょう。

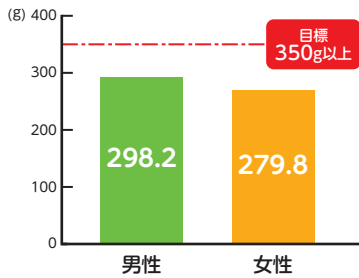
1日当たりの食塩摂取目標量(成人)	
8g未満	
いしかわ健康フロンティア戦略2018	
男性:7.5g未満	女性:6.5g未満
日本人の食事摂取基準(2020年版)	

前回(2015年版)より、男女とも0.5g引き下げられました。

ここを確認!

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

## 1日の平均野菜摂取量(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ことが期待されます。

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。

県では  
「野菜1品プラス運動」  
を実施しています!



「野菜1品プラス運動」とは、普段の食事に野菜を1品追加して、野菜が不足している県民の野菜摂取量の増加を図る運動であり、平成30年度から実施しています。



平成30年度及び令和元年度は、県内のスーパーマーケット、コンビニ、いしかわ健康経営宣言企業、健康づくり応援の店などにポスターやポップを掲示していただきました。

令和2年度はさらに、1日の野菜摂取の目標量350gを意識できるよう、総菜に含まれる調理前の野菜の量のシールを貼った総菜を、県内のスーパーマーケット(6社53店舗)で販売していただきました。

販売店舗  
(五十音順)

- ・イオン・マックスバリュ:全16店舗
- ・コープいしかわ:コープたまぼこ・コープおおぬか
- ・どんたく:全13店舗
- ・(株)マルエー:21店舗(一部miniマルエー店舗を除く)
- ・ヤスサキ グルメ館輪島店

# 「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。

## 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**

レシピ集



パート1



パート2

パート3

## 料理区分ごとの基準

主菜

エネルギー 150~250kcal  
食塩相当量 1.5g以下  
野菜量 約100g以上

副菜

エネルギー 50~100kcal  
食塩相当量 0.7g以下  
野菜量 約50g以上

汁物

エネルギー 約50kcal  
食塩相当量 0.8g以下

献立39メニュー  
単品122品

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



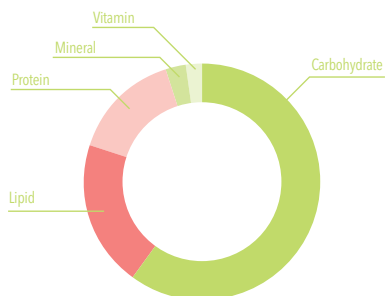
料理レシピサイト  
ブックパッド



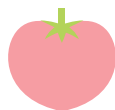
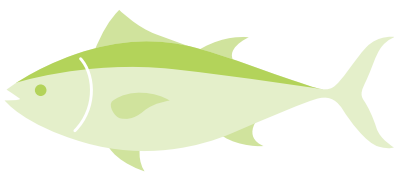
食を通した従業員の健康づくりにぜひご活用ください！



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## 企業の取り組み





## 石川サンケン株式会社 志賀工場

社員食堂では、毎日定食3種類・単品・カレー・麺類(多種)を提供しており、そのほかいろいろなイベントも定期的を実施しています。

昼食を楽しんで食べていただきながら午後の活動に必要なエネルギーを補ってもらうため、これからもいろいろなメニューを企画し提供します。



所在地 〒925-1993 羽咋郡志賀町末吉小崎 10

電話 0767-32-1144

### メニュー1

# 鶏肉とカラフル野菜の 甘酢あんかけ

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー 526kcal

食塩相当量 3.0g

野菜量 170g



レシピ発案者



### 株式会社魚国総本社 栄養士

色とりどりの野菜と根菜がバランスよく摂れます。歯応えのある食材が多いので、よく噛んで食べることで満腹感を得られるように工夫しました。



主菜  
副菜

## 鶏肉とカラフル野菜の甘酢あんかけ

栄養成分(1人分)

エネルギー : 332kcal  
食塩相当量 : 2.1g  
野菜量 : 170g

## 材料(2人分)

鶏もも肉 …… 180g(30g×6切)  
 こしょう …… 小さじ2  
 片栗粉 …… 6g  
 小麦粉 …… 6g  
 揚げ油(キャノーラ油) 5g  
 蓮根 …… 90g  
 人参 …… 50g  
 玉ねぎ …… 100g  
 ピーマン …… 60g  
 赤パプリカ …… 40g  
 さつまいも …… 40g  
 炒め油(キャノーラ油) 2g  
 片栗粉 …… 6g  
 〈甘酢あん〉  
 濃口醤油 …… 24g  
 上白糖 …… 14g  
 酢 …… 28g  
 鶏ガラスープの素 0.8g  
 水 …… 120g

## 作り方(調理時間:30分)

- 蓮根は輪切り、人参は大きめの乱切りにし茹でる。
- 玉ねぎ、ピーマン、パプリカは2～3cm角に切る。
- さつまいもは輪切りし、素揚げする。
- 甘酢あんの内容を混ぜ合わせて煮立てておく。
- 鶏もも肉にこしょうをし、片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせたものをまぶして揚げる。
- フライパンに油をひき②を炒め、①、③、⑤を加えて④を絡める。
- 水溶き片栗粉でとろみをつける。

汁物

## みそ汁

栄養成分(1人分)

エネルギー : 26kcal  
食塩相当量 : 0.9g  
野菜量 : 0g

## 材料(2人分)

乾燥わかめ …… 0.2g  
 白玉麩 …… 2g  
 減塩味噌 …… 20g  
 だし汁 …… 300cc

## 作り方(調理時間:10分)

- 乾燥わかめは水で戻す。
- 温めただし汁に、①と白玉麩と味噌を加える。

主食

## ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー : 168kcal  
食塩相当量 : 0g  
野菜量 : 0g

## 材料(2人分)

ごはん …… 200g



メニュー2

# 白身魚のホイル蒸し

栄養成分(1人分)

エネルギー **436kcal**  
 食塩相当量 **2.7g**  
 野菜量 **155.5g**



レシピ発案者



株式会社魚国総本社  
 栄養士

アルミホイルに包むことで熱々を提供できました。自分で開ける楽しみがあり、いろいろな食材を入れてアレンジできるメニューです。

主菜  
 副菜

## 白身魚のホイル蒸し

栄養成分(1人分)

エネルギー **127kcal** · 食塩相当量 **1.8g** · 野菜量 **153g**



材料(2人分)

ホキ ..... 2切(80g/切)  
 減塩しお(塩分1/2) 1g  
 こしょう ..... 0.1g  
 キャベツ ..... 120g  
 玉ねぎ ..... 80g  
 赤パプリカ ..... 26g  
 茄子 ..... 40g  
 まいたけ ..... 20g  
 ブロッコリー ..... 40g  
 〈タレ〉  
 ポン酢 ..... 30g

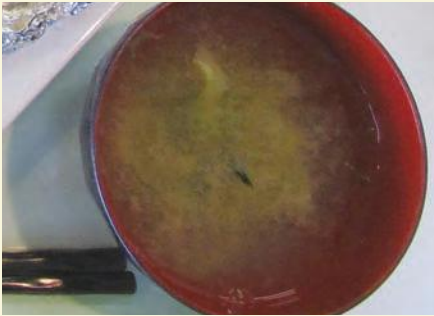
作り方(調理時間:30分)

- ①キャベツはざく切り、玉ねぎ、パプリカはくし切り、茄子は乱切りにする。
- ②まいたけは石づきを落として、手で食べやすい大きさにさき、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③アルミホイルに塩、こしょうをしたホキをのせ、①と②を入れて包み、蒸し器で20分蒸す。
- ④タレを添える。

## 汁物 みそ汁

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
26kcal	0.9g	2.5g



## 材料(2人分)

乾燥わかめ	0.2g
キャベツ	5g
減塩味噌	20g
だし汁	300cc

## 作り方(調理時間:10分)

- ①乾燥わかめは水で戻す。
- ②だし汁に、①、刻んだキャベツを入れて加熱し、味噌を加える。

## 主食 十五穀米ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
283kcal	0g	0g



## 材料(2人分)

十五穀米ごはん	300g
---------	------

ヘルシーメニューウィークとして、4日間  
日替わりで下記のメニューを提供しました。

- |     |                          |
|-----|--------------------------|
| 火曜日 | 鶏肉とカラフル野菜の甘酢あんかけ、ごはん、みそ汁 |
| 水曜日 | ほうれん草カレー、みそ汁             |
| 木曜日 | パプリカチキン、ごはん、みそ汁          |
| 金曜日 | 白身魚のホイル蒸し、十五穀米ごはん、みそ汁    |



『ヘルシーメニューウィーク』として、県の推奨基準を満たすメニューの提供は二年目になります。社内インフォメーションでのアピール効果もあり、イベントを楽しみにしてくれる人も増えてきました。今後も食を通じた健康への『気づき』を与えることのできるイベントを実施していきます。



- ・通常メニューよりも彩りが豪華でひと手間加わったメニューでした。
- ・見た目もカラフルで楽しく思わず手に取りたくなるメニューでした。



## EIZO株式会社

食堂、食事を通して社員が健康意識をもてるよう、また社員同士のコミュニケーションと社員の健康増進に繋がる場になるような食堂づくり、食事の提供に、魚国総本社スタッフの皆さんに協力いただきながら取り組んでいます。残念ながら現在はコロナ禍で歓談しながら楽しく食事をとることができませんが、少しでも心地よい場になるようBGMを流しています。



所在地 〒924-8566 白山市下柏野町153番地

電話 076-275-4121

### メニュー1

# 鶏唐揚げの たっぷりおろし和え

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー **588kcal**

食塩相当量 **3.0g**

野菜量 **150g**



レシピ発案者



### 株式会社魚国総本社 栄養士

鶏むね肉を使用し、カロリーは控えめに。ガッツリ系の唐揚げをたっぷりの大根おろしでさっぱりと仕上げました。

主菜

## 鶏唐揚げのたっぷりおろし和え

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
384kcal	1.9g	150g



## 材料(2人分)

鶏むね肉	240g
(30g×8切)	
鶏ガラスープの素(顆粒)	2.6g
片栗粉	20g
揚げ油(キャノーラ油)	12g
大根おろし	240g
ゆずしょうゆ	
ドレッシング	40g
ほうれん草	60g

## 作り方(調理時間:30分)

- ①ほうれん草は5cm幅に切り、茹でる。
- ②鶏むね肉の水気を拭き、鶏ガラスープの素を振り、片栗粉をまぶして油で揚げる(170℃ 6分~7分)。
- ③鍋に大根おろし、ゆずしょうゆドレッシングを入れ加熱し、軽く水気を飛ばす。
- ④③にほうれん草を加え、火を止める。
- ⑤器に②を盛り付け、④をかける。

汁物

## うずまき麩とわかめのみそ汁

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
26kcal	1.1g	0g



## 材料(2人分)

うずまき麩	4g
乾燥わかめ	2g
減塩味噌	14g
だしの素(顆粒)	1.6g
水	200cc

## 作り方(調理時間:10分)

- ①鍋に水とだしの素を入れ火にかけ沸かし、減塩味噌を溶かす。
- ②器にうずまき麩と乾燥わかめを入れ、①を注ぐ。

主食

## ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
178kcal	0g	0g



## 材料(2人分)

米	100g
---	------

## 作り方(調理時間:50分)

- ①米を洗った後、浸漬し炊飯器で炊く。





メニュー2

# 豚肉と野菜の ごまねぎ酢炒め

栄養成分(1人分)

エネルギー **469kcal**  
食塩相当量 **2.8g**  
野菜量 **156g**



株式会社魚国総本社  
栄養士

豚肉と野菜を酢で炒める事でさっぱりとした味わいながら、減塩メニューに仕上げました。

主菜

## 豚肉と野菜のごまねぎ酢炒め

栄養成分(1人分)

エネルギー **268kcal** · 食塩相当量 **1.9g** · 野菜量 **111g**



材料(2人分)

豚肉(細切れ肉) …… 100g  
料理酒 …… 6g  
塩 …… 0.6g  
こしょう …… 0.06g  
玉ねぎ …… 140g  
人参 …… 20g  
蓮根(水煮) …… 40g  
酢 …… 30g  
白だし …… 20g  
A 上白糖 …… 4g  
おろし生姜 …… 2g  
白すりごま …… 2g  
豆苗 …… 10g  
ねぎ …… 10g  
炒め油(サラダ油) …… 2g

作り方(調理時間:40分)

- ① 豚肉に料理酒、塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② Aの材料をボウルに合わせておく。
- ③ 玉ねぎは1cmスライス、人参は短冊切り、豆苗は3等分に切り、ねぎは斜めにスライスする。
- ④ 蓮根は5mm厚の半月切りにして蒸す(茹でてでも良い)。
- ⑤ 鍋を熱し油を加え、豚肉、玉ねぎ、人参を炒める。
- ⑥ ⑤に④を加え炒め、Aを加えて味を馴染ませる程度に炒める。
- ⑦ 豆苗とねぎを加えて仕上げる。

副菜

## オクラと大根の和え物

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
23kcal	0.9g	45g



材料(2人分)

オクラ	50g
大根	40g
塩	1.2g
A 淡口醤油	6g
上白糖	5g

作り方(調理時間:15分)

- ①オクラはスライスして茹で、水で冷まし、ざるで水を切っておく。
- ②大根は千切りにし、ざっと茹でて、水で冷まし、ざるで水を切っておく。
- ③Aの調味料を合わせておく。
- ④ボウルに①と②を入れ、③を混ぜ合わせる。

主食

## ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
178kcal	0g	0g



材料(2人分)

米	100g
---	------

作り方(調理時間:50分)

- ①米を洗った後、浸漬し炊飯器で炊く。



これまでも社員に喜ばれるイベント等の取り組みを行っていますが、今回の初参加を機に、更に健康に配慮した取り組みや食品ロスの発生を抑える等、魚国総本社様と一緒に社員の健康や環境に関する意識の向上に繋げる取り組みを進めていきます。



唐揚げはボリュームがありましたが、むね肉の使用とゆず風味に青菜が加わったたっぷりの大根おろしと合わせて食べることで、さっぱりと食べやすく美味しかったです。



## 大阪有機化学工業株式会社

大阪有機化学工業株式会社では、昼食・夕食・深夜食の3食ともに定食スタイルの食堂です。A・Bの2種類の定食に、小鉢はバラエティー豊富な複数の中から選ぶことができます。昼食に体内の環境を整える働きのあるヨーグルトを提供したり、卓上に減塩醤油を準備し、揚げ油も健康に配慮したものを使用するなど、会社は食事を通して社員の健康管理に取り組んでいます。他にも定期的にイベントやフェアを企画して社員には食事を楽しんでもらっています。

所在地 〒942-0057 白山市松本町1600-1

電話 076-276-6261

# 鶏肉のレモン蒸し

### 栄養成分(1人分)

エネルギー **595kcal**  
食塩相当量 **3.0g**  
野菜量 **207g**

レシピ発案者



メフォス北陸事業部  
栄養士 沖津 麻子

とろみを加えたタレを鶏肉に絡め、減塩でも食べやすいよう配慮しました。カレー粉やこしょうを使用して、はっきりとした味付けになるよう工夫しました。

主菜

## 鶏肉のレモン蒸し

### 栄養成分(1人分)

エネルギー **280kcal** · 食塩相当量 **2.1g** · 野菜量 **102g**



### 材料(2人分)

鶏もも肉・・・200g 〈付け合わせ〉  
調理酒・・・30g 春菊・・・100g  
レモン汁・・・10g キャベツ・・・60g  
〈タレ〉 水菜・・・14g  
酢・・・40g 人参・・・10g  
醤油・・・16g トマト・・・20g  
ごま油・・・1.2g ノンオイル青じそ  
おろし生姜・・・0.4g ドレッシング 14g  
豆板醤・・・0.6g  
片栗粉・・・2g  
溶き水・・・4g  
〈添え〉  
レモン・・・30g

### 作り方(調理時間:25分)

- ①鶏もも肉を料理酒、レモン汁につけ、上に輪切りにしたレモンを置いてスチームで加熱する。
- ②タレの材料を合わせて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③春菊はさっと茹でて切る。キャベツ、水菜、人参は、千切りにして合わせる。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ④①を食べやすい大きさに切り、②をかけ、飾りにレモン、③の付け合わせを盛り付ける。



副菜

## 加賀蓮根のカレー金平

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
51kcal	0.2g	65g



材料(2人分)

蓮根	100g
人参	30g
炒め油	1.6g
カレー粉	1g
鷹の爪	0.2g
めんつゆ	3g
白ごま	1g

作り方(調理時間:15分)

- 蓮根は薄くスライス、人参は短冊切りにする。鷹の爪は輪切りにする。
- 蓮根、人参を油で炒めて、Aを入れて味付けする。

汁物

## 源助大根のコンソメスープ

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
12kcal	0.7g	40g

材料(2人分)

大根	60g
長ねぎ	20g
水	180g
コンソメ	1.5g
塩	0.1g
こしょう	0.1g

作り方(調理時間:10分)

- 大根は短冊切り、長ねぎは斜め切りにする。
- 水に①を入れて、柔らかくなるまで加熱し、コンソメ、塩、こしょうで味を整える。

主食

## ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
252kcal	0g	0g

材料(2人分)

ごはん	300g
-----	------



レモンのさっぱり感と、ピリ辛のタレが鶏肉に絡んでいて美味しかったです。



こしょうやカレー粉で味付けされていて、薄味でしたが食べやすかったです。



## 鹿島興亜電気株式会社 福利厚生棟「静の館」

福利厚生棟「静の館」は、社員の食の健康を推進するため、「光・風・木のぬくもりを感じる憩いの場」として2019年11月より運営を始めました。メニューは日替わり定食、カレー（又は丼）、麺類の中から好きなものを選択でき、メニュー表にはカロリー・タンパク質・脂質・塩分を表示し、健康意識が高まるよう工夫しています。また、こだわりの一つとして、お盆や食器はプラスチック製ではなく、木や陶器のものを使用しており、見た目も味も美味しい自慢の社員レストランです。



所在地 〒929-1802 鹿島郡中能登町武部は部11番地 電話 0767-76-1111

### メニュー1

# 鮭の塩麴焼き定食

副菜Aを  
選択した場合

栄養成分(1人分)

エネルギー **510kcal**  
食塩相当量 **2.6g**  
野菜量 **160g**

副菜Bを  
選択した場合

栄養成分(1人分)

エネルギー **531kcal**  
食塩相当量 **3.0g**  
野菜量 **160g**



レシピ発業者

株式会社富山アメニティシステム  
フードサービス部 栄養士

塩麴の「素材の旨味を引き出す」  
力で簡単に美味しく作りました。

たくさんの野菜を歯応えが残るよ  
うに調理して満腹感を高めました。

主菜

## 鮭の塩麴焼き

栄養成分(1人分)

エネルギー **219kcal** · 食塩相当量 **1.3g** · 野菜量 **80g**



材料(2人分)

鮭 …… 120g  
塩麴 …… 12g  
卵 …… 1個  
ブロッコリー …… 60g  
マヨネーズ …… 16g  
ブラックペッパー 少々  
〈付け合わせ〉  
ピーマン …… 50g  
赤・黄パプリカ …… 50g  
しめじ …… 60g  
めんつゆ …… 2g

作り方(調理時間:80分) (鮭を塩麴に漬ける時間を除く)

- ① 鮭を塩麴に漬ける(2時間位)。
  - ② 卵は9分、ブロッコリーは6分、スチームコンベクションオープンでスチームする。
  - ③ 卵の殻をむき、半分に切る。
  - ④ ブロッコリーは冷ましてからマヨネーズとブラックペッパーで和える。
  - ⑤ 漬けておいた鮭を、スチームコンベクションオープンのコンビモードの200℃で7分焼き、皿に盛り付ける。
- 〈付け合わせ〉
- ① ピーマンとパプリカを細切りにし、ピーマンは5分、パプリカは7分、しめじは4分スチームする。
  - ② ①を味がなじむように温かいうちにめんつゆで和える。

## 副菜A 野菜サラダ



栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
19kcal	0.1g	70g

材料(2人分)

キャベツ	70g
きゅうり	16g
サニーレタス	8g
コーン	16g
ミニトマト	30g

作り方(調理時間:30分)

- ①キャベツは千切り、きゅうりは斜め切り、ミニトマトは半分に切り、サニーレタスは一口大にちぎる。
- ②コーンは茹でておく。
- ③緑・赤・黄がキレイに見えるように器に盛り付ける。

## 副菜B もやし中華和え



栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
40kcal	0.5g	70g

材料(2人分)

もやし	80g
きゅうり	20g
ハム	20g
トマト	40g
鶏がらスープの素	0.4g
醤油	1.6g
ごま油	2g

作り方(調理時間:30分)

- ①もやしは8分スチームし、きゅうりは輪切り、ハムは細切りにする。
- ②トマトは10等分のくし切りにする。
- ③①を鶏がらスープの素、醤油、ごま油で和える。
- ④③を器に盛り、トマトを添える。

## 汁物 麩とほうれん草の味噌汁



栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
20kcal	1.2g	10g

材料(2人分)

麩	4個
ほうれん草	14g
ねぎ	6g
味噌	17g
和風だし	2g

作り方(調理時間:15分)

- ①300ccのお湯に、和風だし、味噌を入れる。
- ②麩、ほうれん草、ねぎを入れたお椀に①を入れる。

## 主食 ごはん



栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
252kcal	0g	0g

材料(2人分)

米(中能登産こしひかり)	132g
水	200ml

作り方(調理時間:45分)

- ①洗った米を浸水後、炊飯器で炊く。
- ②炊き上がったら、しゃもじで十字に切りほぐし、器に盛り付ける。



ほぼ毎日食堂を利用しますが、いつものメニューと比較しても、味が薄い等は全くなく、とても美味しかったです。食の健康について考えるきっかけにもなりました。家でも是非作ってみたいです。



メニュー2

# サラダチキン定食

副菜Aを  
選択した場合

栄養成分(1人分)

エネルギー **576kcal**  
食塩相当量 **2.8g**  
野菜量 **150g**

副菜Bを  
選択した場合

栄養成分(1人分)

エネルギー **571kcal**  
食塩相当量 **3.0g**  
野菜量 **150g**

レシピ発案者

株式会社富山アメニティシステム  
フードサービス部 栄養士

ドレッシングのレモンで酸味を加えることで、食欲が落ちる夏に食べやすさをだしました。

メインはサラダなので小鉢で味のバランスをとり、ごはんのおかずになるよう工夫しました。



主菜

## サラダチキン

栄養成分(1人分)

エネルギー **203kcal** · 食塩相当量 **0.8g** · 野菜量 **80g**



材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)・・・160g  
料理酒・・・適量  
おろし生姜・・・適量  
長ねぎ(青い部分)・・・適量  
レタス・・・40g  
きゅうり・・・30g  
ミニトマト・・・30g  
ブロッコリー・・・60g  
卵・・・1個  
〈ドレッシング〉  
レモン汁・・・8g  
スパイス・ハーブ岩塩・・・0.4g  
砂糖・・・2g  
オリーブオイル・・・10g  
醤油・・・1.5g

鶏むね肉を  
蒸すときに  
使用

作り方(調理時間:80分)

- ①鶏むね肉に料理酒とおろし生姜を適量かけ、長ねぎの青い部分を入れて、スチームコンベクションオープンのスチームモードで15分加熱する。
- ②卵は9分加熱し、氷水に入れ、殻をむいて半分に切っておく。
- ③ブロッコリーは7分加熱し、冷ましておく。
- ④ドレッシングの材料を混ぜておく。
- ⑤レタスは太い千切り、きゅうりは輪切り、ミニトマトは半分に切っておく。
- ⑥野菜と切った鶏むね肉と卵を盛り付け、ドレッシングをかける。



## 副菜A ウィンナーと青菜のソテー



栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
101kcal	0.8g	60g

材料(2人分)

ウィンナー	40g
ほうれん草	120g
炒め油(サラダ油)	5g
醤油	3g
ブラックペッパー	少々

作り方(調理時間:30分)

- ①ウィンナーはスチームコンベクションオープンコンモードの120℃で8分焼く。
- ②鍋にサラダ油を入れ、ほうれん草を炒めて醤油とブラックペッパーで味付けする。

## 副菜B 冷やし田楽



栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
96kcal	1.0g	60g

材料(2人分)

大根	100g
こんにゃく	60g
焼き豆腐	90g
オクラ	20g
昆布・かつおぶし(出汁用)	適量
田楽味噌	
味噌	14g
砂糖	4.6g
水	20g

作り方(調理時間:60分)

- ①大根とこんにゃくは、下茹でしておく。
- ②昆布とかつおぶしで出汁をとり、具材を煮込み、冷やしておく。
- ③器に盛り付け、田楽味噌をかける。

## 汁物 麩とわかめの味噌汁



栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
20kcal	1.2g	10g

材料(2人分)

麩	4個
わかめ	適量
ねぎ	20g
味噌	17g
和風だし	2g

作り方(調理時間:15分)

- ①300ccのお湯に、和風だし、味噌を入れる。
- ②麩、わかめ、ねぎを入れたお椀に①を入れる。

## 主食 ごはん



栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
252kcal	0g	0g

材料(2人分)

米(中能登産こしひかり)	132g
水	200ml

作り方(調理時間:45分)

- ①洗った米を浸水後、炊飯器で炊く。
- ②炊き上がったら、しゃもじで十字に切りほぐし、器に盛り付ける。



サラダチキンがメインのおかずになるとは思いませんでした。レモンでさっぱりして、暑い夏でもとても食べやすかったです。また、野菜がたっぷり、健康診断前でも罪悪感無く食べることが出来ました。



メニュー3

# 中華丼

栄養成分(1人分)

エネルギー **598kcal**  
食塩相当量 **2.7g**  
野菜量 **150g**



株式会社富山アメニティシステム  
フードサービス部 栄養士

たくさんの野菜を使用し、少しシャキシャキ感を残すことで噛み応えがあり、ごはんは少なめですが、満腹感と満足感を高めました。



主菜  
副菜  
主食

## 中華丼

栄養成分(1人分)

エネルギー **568kcal** · 食塩相当量 **1.5g** · 野菜量 **140g**



材料(2人分)

豚バラ肉 …… 90g  
玉ねぎ …… 100g  
人参 …… 30g  
キャベツ …… 100g  
たけのこ(水煮) …… 30g  
きくらげ(乾物) …… 1.2g  
さやえんどう …… 20g  
うずらの卵 …… 20g  
ごま油 …… 4g  
中華調味料 …… 40g  
片栗粉 …… 6g  
ごはん …… 320g

作り方(調理時間:50分)

- ① きくらげは、水で戻す。
- ② 玉ねぎはスライス、人参は短冊切り、キャベツは角切り、たけのここときくらげは千切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚バラ肉を焼く。
- ④ 豚バラ肉の色が変わってきたら、熱の通りにくい野菜から入れていく。
- ⑤ すべての具材を入れ、加熱できたら、味付けて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 炊いておいたごはんを丼に盛り、⑤をかける。

汁物

## 豆腐とわかめの味噌汁

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
30kcal	1.2g	10g



## 材料(2人分)

豆腐	40g
わかめ	適量
ねぎ	20g
味噌	17g
和風だし	2g

## 作り方(調理時間:15分)

- 300ccのお湯に、和風だし、味噌を入れる。
- 豆腐、わかめ、ねぎを入れたお椀に①を入れる。



企業担当者

中華丼はカロリーが高いイメージでしたが、600kcal 以下なのは驚きです。通常の中華丼よりも野菜が多く、とても食べ応えがあり、満足感が得られました。



食堂利用者

野菜だけでなくしっかりお肉も入っていたのでバランスが良く、とても美味しかったです。手軽に野菜が摂れるので、また食べたいと思いました。

## 食堂の様子

ドレッシングのエネルギーや食塩相当量、ごはんのエネルギーを表示しています。



企業担当者

普段から、メニューやドレッシングのカロリー表示等で、社員の方々に健康づくりを意識してもらうようにしていましたが、今回のヘルシーメニューの提供は、さらに食の健康について意識するいい機会になったと思います。健康診断を控えて、食事や運動に気を遣う方々に配慮した、とてもやさしいメニューだと感じました。たくさんの方に食べていただけて良かったです。





## 金沢機工株式会社

創業75年を迎えるメカトロニクス専門商社で、地元の取引先の製造現場での課題解決と生産材の提供を行っております。商品を販売するだけでなく、潜在ニーズ(問題)を掘り起こし、最適な解決策を導き出しお客様の繁栄に貢献するという思いで、モノづくりの現場を支えています。

社員食堂には、社員の健康を支えるために「主食の量とカロリー」や「健康診断と食事について」などの健康情報のツールを作成し、設置しています。



所在地 〒920-0332 金沢市無量寺町ハ38-2 電話 076-266-8001

# ゆで鶏の野菜あんかけ

### 栄養成分(1人分)

エネルギー **501kcal**  
 食塩相当量 **2.6g**  
 野菜量 **150.5g**  
きのこ類含む

レシピ発案者



明和工業株式会社 管理部  
 調理師 出村 由美子

カロリーカットのため、鶏むね肉を使い、茹で調理しました。

薄味でも美味しく食べられるよう、鶏むね肉の茹で汁を野菜あんに入れることで風味が増します。

野菜の食感が残るように、さっと炒めます。



副菜

## 若ごぼうの煮物

### 栄養成分(1人分)

エネルギー **85kcal** · 食塩相当量 **0.7g** · 野菜量 **40g**



### 材料(2人分)

若ごぼう	80g
油揚げ	36g
上白糖	2.6g
濃口醤油	1.2g
A 塩	0.4g
白だし(液体)	0.2g
かつおだしの素	0.4g

### 作り方(調理時間:60分)

- ① 若ごぼうは下茎だけにして下茹でし、筋を取り斜め切りにする。油揚げは油切りし、1cm幅に切る。
- ② ①をAで煮る。



主菜

## ゆで鶏の野菜あんかけ

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
135kcal	0.9g	106g <sup>きのこ類含む</sup>



材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)	160g
人参	8g
白菜	80g
青ピーマン	10g
赤ピーマン	10g
黄ピーマン	10g
たけのこ水煮	20g
生しいたけ	8g
緑とうもろやし	60g
きくらげ	4g
生姜	2.4g
白だし(液体)	4.8g
かつおだしの素	0.8g
塩	0.08g
濃口醤油	1.2g
料理酒	1.2g
上白糖	1.4g
ごま油	1.4g
片栗粉	4.8g

作り方(調理時間:30分)

- ① 鶏むね肉を茹でる。茹でた汁を200mlとっておく。
- ② 人参、白菜、ピーマン3種、たけのこ、しいたけ、生姜は細切りにする。
- ③ 固い野菜からごま油で炒める。
- ④ A、とっておいた茹で汁を入れて加熱し、水で溶いた片栗粉でとじる。
- ⑤ そぎ切りしたゆで鶏に④をかける。

汁物

## 卵と岩のりの味噌汁

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
29kcal	1.0g	4.5g



材料(2人分)

卵	7.5g
玉ねぎ	9g
岩のり	0.1g
味噌	8g
かつおだしの素	0.3g

作り方(調理時間:15分)

- ① 玉ねぎとだしを入れ加熱する。
- ② 味噌を入れる。
- ③ 溶き卵を流し入れる。
- ④ 椀に盛り付け、岩のりを入れる。

主食

## ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
252kcal	0g	0g



材料(2人分)

ごはん	300g
-----	------



日頃の食生活を見直すいい機会になったと思います。



やや物足りない感じもしましたが、レモンをかければ大丈夫でした。  
日頃、薄味ではない方にとっても好評な意見が多かったです。



## 株式会社金沢村田製作所 金沢事業所

当社の社員食堂では、数年前からヘルシー定食を提供しています。昨年夏から更に健康志向をアップさせた厚生労働省の「生活習慣病予防や健康増進を目的とした食事の目安（日本人の食事摂取基準）」に基づき、カロリーや塩分、タンパク質、食物繊維などのバランスを考えたヘルシー定食（右写真）を手ごろな価格で提供しています。



所在地 〒920-2101 白山市曾谷町子18番地 電話 076-273-5800

# 和風だしあんで食べる ノンフライチキンかつ

### 栄養成分(1人分)

エネルギー **573kcal**  
食塩相当量 **2.8g**  
野菜量 **167g**

レシピ発案者



### 株式会社魚国総本社 管理栄養士

揚げずに焼いたチキンかつに優しい風味の和風だしあんでかけることで、鶏むね肉でもバサつかずにしっかりと食べられるように仕上げました。



### 主菜

## 和風だしあんで食べる ノンフライチキンかつ

### 栄養成分(1人分)

エネルギー **184kcal** · 食塩相当量 **0.5g** · 野菜量 **48g**



### 材料(2人分)

鶏むね肉	30g×4切	水	60g
減塩しお	0.96g	片栗粉	2g
こしょう	0.15g	〈添え〉	
小麦粉	10g	小松菜	60g
水	10g		
ノンフライ			
調理用パン粉	15g		
玉ねぎ	30g		
赤パプリカ	6g		
白だし	1g		
減塩醤油	2g		
みりん風調味料	1g		

### 作り方(調理時間:30分)

- 鶏むね肉に減塩しお、こしょうをして小麦粉と水を混ぜたものにくぐらせ、ノンフライ調理用パン粉をまぶし、スチコンで焼く。
- 鍋に水とくし切りした玉ねぎ、赤パプリカを入れて火にかけ、Aを加えて煮る。野菜に火が通ったら、沸かして水溶性片栗粉を加える。
- 小松菜は茹で、水で冷やしておく。
- 器に①を盛り、②をかける。水気を切った小松菜を添える。

副菜

## 大根としめじの肉味噌煮

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
73kcal	1.5g	56g



材料(2人分)

大根	100g
ぶなしめじ	18g
人参	10g
薄口醤油	10g
上白糖	4g
みりん風調味料	2g
料理酒	2g
かつおだしの素	0.4g
水	50g
豚ひき肉	16g
赤味噌	8g
減塩醤油	0.6g
上白糖	6g
料理酒	3g
油	1.2g
小ねぎ	2g

作り方(調理時間:15分)

- ①大根、人参は乱切りにする。
- ②鍋に水と大根、ぶなしめじ、人参を入れて火にかけ、野菜が煮えたらAを加える。
- ③別の鍋に豚ひき肉を炒め、Bを加え肉味噌を作る。
- ④小ねぎを小口切りにする。
- ⑤器に②を盛り、③のをせ、④を飾る。

副菜

## 蓮根のごま和え

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
64kcal	0.8g	63g



材料(2人分)

蓮根	90g
人参	16g
枝豆	20g
減塩しお	0.6g
味付けポン酢	16g
ごま油	0.8g
白いりごま	3g

作り方(調理時間:10分)

- ①蓮根、人参はいちょう切りにし、枝豆とともにスチームで加熱する。
- ②①を減塩しお、味付けポン酢、ごま油、白いりごまで和える。

主食

## 十穀入りごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
252kcal	0g	0g



材料(2人分)

十穀米	20g
米	122g
水	178ml

作り方(調理時間:40分)

- ①米に十穀米を混ぜ、炊く。



当企画のメニューは好評でした。カロリーや塩分を控えめとし、食物繊維もしっかり摂れるため、従業員の健康維持管理を考えると重要だと思います。飽きられないよう調味料や食材を工夫してヘルシーメニューを今後も継続していきます。







## 株式会社金沢村田製作所 能美工場

当社の社員食堂では、昨年夏から厚生労働省の「生活習慣病予防や健康増進を目的とした食事の目安（日本人の食事摂取基準）」に基づき、カロリーや塩分、タンパク質、食物繊維などのバランスを考えたヘルシー定食（右写真）を手ごろな価格で提供しています。



所在地 〒929-0101 能美市赤井町は86-1

電話 0761-56-1441

# サクッと焼いたホキフライ クリーミーレモンソース

### 栄養成分(1人分)

エネルギー **500kcal**  
食塩相当量 **2.7g**  
野菜量 **163g**

レシピ発案者



### 株式会社魚国総本社 栄養士 村田 彩音

いつもは揚げていたフライを揚げずに焼き、たっぷりの野菜と一緒にサラダ仕立てにすることで、ボリューム感のあるヘルシーなメインに仕上げました。



主菜

## サクッと焼いたホキフライ クリーミーレモンソース

### 栄養成分(1人分)

エネルギー **128kcal** · 食塩相当量 **0.9g** · 野菜量 **32g**



### 材料(2人分)

ホキ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 80g  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 0.24g  
こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・ 0.2g  
卵バター液(フライ用調味料)・・・ 10g  
ノンフライ調理用パン粉・・・・・・ 12g  
サニーレタス・・・・・・・・・・ 10g  
人参・・・・・・・・・・・・・・・・ 4g  
きゅうり・・・・・・・・・・・・ 5g  
ブロッコリー・・・・・・・・・・・・ 30g  
蓮根・・・・・・・・・・・・・・ 15g  
レモンクリーミードレッシング・・ 24g

### 作り方(調理時間:30分)

- ①ブロッコリー、スライスした蓮根を茹でて冷ましておく。
- ②人参、きゅうりは千切りにし、サニーレタスと合わせておく。
- ③ホキに塩、こしょうをし、卵バター液、ノンフライ調理用パン粉を付け、スチコンで焼く(コンビ210℃ 12分)。
- ④器に①、②をバランスよく盛り付け、③をのせてレモンクリーミードレッシングをかける。

副菜

## 豚肉と野菜のみそ煮

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
99kcal	1.4g	55g



材料(2人分)

豚肉	25g
ごぼう	25g
蓮根	25g
人参	20g
大根	30g
板こんにゃく(黒)	20g
水	100ml
だし(素)	1g
うま味調味料	1g
濃口醤油	7.2g
砂糖	6g
みりん	3.2g
味噌	8g
絹さや	10g

作り方(調理時間:15分)

- ①ごぼう、蓮根、人参、大根、板こんにゃくを乱切りにする。
- ②絹さやを茹でて、冷ましておく。
- ③豚肉、①をAの調味料で煮込む。
- ④器に③を盛り付け、②を飾る。

副菜

## チンゲン菜のおかかポン酢和え

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
21kcal	0.4g	76g



材料(2人分)

チンゲン菜	60g
玉ねぎ	42g
もやし	42g
人参	8g
花かつお	1g
味付けポン酢	10ml

作り方(調理時間:10分)

- ①チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、玉ねぎはスライス、人参は千切りにする。
- ②チンゲン菜、玉ねぎ、もやし、人参を茹でて、冷ましておく。
- ③②の水気を切り、花かつおと味付けポン酢を加え、和える。

主食

## 十穀入りごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
252kcal	0g	0g



材料(2人分)

十穀米	20g
米	122g
水	178ml

作り方(調理時間:40分)

- ①米に十穀米を混ぜ、炊飯し炊く。



思った以上に健康に気を遣う方が多いことを知り、今後の提供メニュー企画の参考になりました。また、減塩を心がけているが行動できていない方が相当数おられるようなので、調味料や食材で味付けを工夫し、物足りなさを感じないような減塩メニューも食堂業者と考えていきたいと思えます。



今までは食事に気を遣っていませんでしたが、今後の参考になりました。



## 津田駒工業株式会社

津田駒工業株式会社では健康経営宣言の下、従業員の健康診断の結果を踏まえて、一人ひとりが積極的に健康管理ができるようにと、通常メニューに加えヘルシーなメニューの提供を依頼しました。糖質、脂質、塩分を控え、野菜や噛み応えのある食材で、腹持ちがよく、ヘルシーでデリシャス、さらに午後からの仕事をパワフルに支えるメニューで、美味しく健康管理をしています。



所在地 〒921-8650 金沢市野町5-18-18 電話 076-242-1110

# おからのキッシュ弁当

### 栄養成分(1人分)

エネルギー **476kcal**  
食塩相当量 **2.5g**  
野菜量 **154g**



レシピ発案者

エム・コックサービス  
栄養士

おからを使用することでエネルギーを抑えました。

主菜

## おからのキッシュ

### 栄養成分(1人分)

エネルギー **127kcal** 食塩相当量 **0.9g** 野菜量 **65g**



### 材料(2人分)

#### 〈キッシュ〉

おから …… 30g  
卵 …… 20g  
牛乳 …… 4g  
塩 …… 0.4g  
こしょう …… 0.4g  
ウイナー …… 20g  
かぼちゃ …… 20g  
赤パプリカ …… 20g  
ほうれん草 …… 40g  
しめじ …… 10g  
シュレッドチーズ 20g  
ケチャップ …… 6g

#### 〈添え〉

ブロッコリー …… 30g  
ミニトマト …… 2個  
(20g)

### 作り方(調理時間:20分)

- ①ほうれん草、ブロッコリーは、茹でて水気を切っておく。
- ②ウイナーは小口切り、かぼちゃとパプリカは小さめの乱切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせ、カップに入れ、チーズをのせ、180℃のオーブンで10分ほど焼く。
- ④ケチャップをかけ、ブロッコリーとミニトマトを添える。



副菜

## 茄子とひき肉の炒め物

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
70kcal	0.4g	31g



材料(2人分)

茄子	40g
揚げ油	5.6g
いんげん	6g
豚ひき肉	4g
玉ねぎ	12g
おろしにんにく	2g
おろし生姜	2g
醤油	4g
砂糖	4g
ごま油	4g

作り方(調理時間:10分)

- ①茄子は素揚げし、いんげんは塩茹でする。
- ②ごま油でにんにくと生姜を炒め、そこに豚ひき肉と玉ねぎを入れて炒める。
- ③Aを入れ、①を加えて炒め合わせる。

副菜

## 炊き合わせ

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
28kcal	0.7g	25g



材料(2人分)

蓮根	30g
人参	20g
醤油	10g
みりん風調味料	1.8g
料理酒	1.8g
砂糖	4g
和風だしの素	0.5g

作り方(調理時間:20分)

- ①蓮根、人参それぞれを調味料で煮る。

副菜

## キャベツのゆかり和え

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
11kcal	0.3g	33g



材料(2人分)

キャベツ	46g
きゅうり	8g
コーン	6g
人参	6g
ゆかり	1.2g

作り方(調理時間:10分)

- ①きゅうりは薄くスライスする。キャベツ、人参は短冊切りにして茹でて冷ます。コーンは茹でて冷ます。
- ②①をゆかりで和える。

副菜

## 昆布の佃煮

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
5kcal	0.2g	0g

材料(2人分)

昆布の佃煮	6g
-------	----



主食

## もち麦ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	野菜量
235kcal	0g	0g

材料(2人分)

もち麦	26g
米	106g

作り方(調理時間:40分)

- ①米にもち麦を入れて炊く。



おからとチーズのキッシュは高タンパク質でしっとり美味しかったです。炒め物の茄子には味が染み込んでおり、炊き合わせや和え物は合間に食べるのに良いシンプルな味でした。もち麦ごはんは目新しく、ゴマ昆布との組み合わせが最高です。全体的に色合いが良く、良く噛み味わうメニューで満足感がありました。



## 株式会社大和

シニア向けの健康食や、介護・医療食を全国の施設や個人向けに、商品開発から製造・販売までを行っている会社です。健康な「お食事」が健康な「カラダ」と豊かな「人生」を創ります。ココロとカラダを健康に。やまとは安心・安全、そして美味しくリーズナブルなお食事で、全国各地のお客様の食と健康を支えます。

自社運営の社員食堂では、やまとの管理栄養士が考えたヘルシー&デリシャスメニューで健康経営を推進します。



所在地 〒923-0965 小松市串町35番地17 電話 0761-43-1155

# 鶏団子のハイカラ甘酢炒め

### 栄養成分(1人分)

エネルギー **530kcal**  
食塩相当量 **2.9g**  
野菜量 **227g**

レシピ発案者

商品開発課  
係長 石道 正徳

主菜は6種類のカラフルな野菜を大きめにカットし、ゆっくりよく噛んで、野菜本来の味を感じてもらえるよう工夫しました。

副菜は夏が旬のみょうが、きゅうり、大葉を使い、香り高い一品に仕上げました。

汁物は小松産トマトと大和自慢のかつおだしを使い、夏でも食べやすい冷たい一品です。



## 副菜

### みょうがときゅうりのごま和え

### 栄養成分(1人分)

エネルギー **28kcal** · 食塩相当量 **0.5g** · 野菜量 **17.6g**



#### 材料(2人分)

みょうが	.....	10g
大根	.....	14g
きゅうり	.....	10g
大葉	.....	1.2g
濃口醤油	.....	3g
白だし	.....	4g
A 白すりごま	.....	6g
砂糖	.....	2g

#### 作り方(調理時間:10分)

- ①みょうが、大根、きゅうり、大葉は千切りにし、水にさらす。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせて、水気を切った①と和える。



主菜

## 鶏団子のハイカラ甘酢炒め

栄養成分(1人分)

エネルギー  
233kcal食塩相当量  
2.1g野菜量  
123g

材料(2人分)

茄子	50g	〈タレ〉	
揚げ油(サラダ油)	6g	かつおだし	60g
人参	24g	濃口醤油	18g
a玉ねぎ	50g	砂糖	9g
赤・黄ピーマン	各20g	酢	21g
ブロッコリー		中華だし(顆粒)	0.9g
(子房に分けたもの4個)	32g	片栗粉	4.5g
鶏団子(8個分)		水	6.6g
鶏ひき肉	100g		
b玉ねぎ	50g		
卵	10g		
塩	0.8g		
こしょう	0.6g		
おろし生姜	0.6g		
片栗粉	30g		

作り方(調理時間:30分)

- ① 茄子は乱切りにし、サラダ油で素揚げし、余分な油を切っておく。
- ② 人参は乱切りに、a玉ねぎ、赤・黄ピーマンは2.5cm角に切る。
- ③ ②とブロッコリーを茹でる。
- ④ b玉ねぎをみじん切りにし、鶏団子の材料を混ぜ合わせ、8個に分けて丸め茹でる。
- ⑤ 鍋にタレの材料を混ぜ合わせて火にかける。
- ⑥ ①、③、④にタレをからめる。

汁物

## 小松産冷やしトマトのだしかけ

栄養成分(1人分)

エネルギー  
26kcal食塩相当量  
0.3g野菜量  
86g

材料(2人分)

トマト	1個(170g)	A
かつおだし	100ml	
砂糖	3g	
塩	0.5g	
万能ねぎ	2g	

作り方(調理時間:20分)

- ① トマトを湯むきし、Aに食べる直前まで漬けて冷蔵庫で冷やしておく。
- ② トマトを縦に半分に切って器に入れ、上から漬けておいたAをかけて、万能ねぎを散らす。

主食

## ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー  
243kcal食塩相当量  
0g野菜量  
0g

材料(2人分)

米	136g
水	186ml

作り方(調理時間:40分)

- ① 米を洗って、分量の水を入れ、炊飯する。



多くの方に喜んでもらえてよかったです。定期的にヘルシー&デリシャスメニューを提供し、家庭でも調理できるようにレシピの配布などを行ってまいります。



主菜は、塩分控えめのわりに薄く感じず美味しかったです。冷やしトマトが夏らしく食べやすかったです。

## その他ご協力いただいた企業

企業情報



### 一般財団法人石川県職員互助会 県庁行政庁舎2階 食堂

県庁職員食堂は、ごはんやおかずを自由に組み合わせることができるカフェテリア方式をとっています。主菜のほか、丼物などのアラカルト、数種類の小鉢、カレーや麺類など、多種多様なメニューを日替わりでご用意しております。

毎月1回「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の基準を満たす料理を提供し、食を通して職員の健康づくりに取り組んでいます。



所在地 〒920-8580 金沢市鞍月1-1 電話 076-225-1250

レシピ発案者 株式会社紙安クッキング

主菜 鯖おろし煮風

副菜 トマトサラダ

主食 ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー 546kcal  
食塩相当量 1.7g  
野菜量 162g

主菜 具沢山八宝菜

副菜 スナップエンドウサラダ

主食 ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー 531kcal  
食塩相当量 2.7g  
野菜量 263g



通常のメニューの中から、野菜量の多いサラダとカロリー控えめの主菜を組み合わせ、「ヘルシー&デリシャスメニュー」として提供しています。より多くの利用者の方に、ヘルシー&デリシャスメニューを選んでいただけるよう、メニューの内容やポップの表示を工夫したいと思います。



いつも自分の健康よりも食べたいおかずばかり選んでしまうため、月1回でもカロリーや塩分を抑えたメニューを食べられるのはとても良いと思います。

### 株式会社平和堂 アルプラザ津幡 所在地 〒929-0342 河北郡津幡町北中条1丁目1番地 電話 076-289-0800



株式会社  
紙安クッキング



今回初の試みでしたが、明確な栄養成分が表示されており、いつもはがっつり食される方もヘルシーメニューに興味を持たれたりと従業員からは好評でした。

### わらべや日洋株式会社 北陸工場 所在地 〒924-0066 白山市上小川町800-10 電話 076-207-1178



一富士フードサービス  
株式会社



従業員の健康づくりの一環として、良い取り組みかと思っています。

わが社のヘルシー&デリシャスメニュー  
事例集 パート3

発行:令和3年3月

石川県健康福祉部健康推進課

TEL (076)225-1584 FAX (076)225-1444

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

