

※取組の分野 ■ 野菜摂取促進 ■ 生活習慣病予防 □ その他

| | |
|-----------------|---|
| 取組のテーマ | ヘルシー定食で、目指せ健康！ ① 一食当り 250kcal 以下の主菜 ②一食当り野菜 140g 以上の主菜 |
| 事業所名 | F D K株式会社 湖西工場 |
| 委託先会社名 | サンフードサービス株式会社 |
| 給食形態 | 定食 ・ 麺 ・ カレー ・ 丼 ・ カフェテリア |
| 取組の目的 | 週に1回以上、健康を意識した食事選びをしてもらう |
| 取組対象者 (参加人数) | 給食利用者 約 350 名 |
| 開催時期等 | 毎週 2～4 回程度 |
| 会場 | 食堂 |
| 従事者・連携先 | 栄養士 |

【取組内容・方法】

当事業所はカフェテリア形式で、①主菜A ②主菜B ③丼物 ④カレー ⑤麺類の中からメインを選んでいただき、更に自由に『ご飯（大・中・小）、味噌汁、小鉢5種類』を組み合わせていただく形をとっています。

自由度が高いため、お客様は選択肢が多く、食べたいものを食べられて楽しめる形ですが、逆にヘルシーなお食事を提供するのが難しいとも言えます。

元々、5種類の小鉢はサラダを含め煮物や煮浸し・揚げ浸し・野菜炒めなど野菜を中心とした物が多く、小鉢を食べて頂くことで野菜の摂取を強化することは出来ていました。そこで、ここ1年は『ヘルシーな主菜』を献立に増やすよう気を付けてきました。

『ヘルシーメニューでも、ボリュームは欲しい』とのご意見もいただいていたので、上記の2種類のヘルシーテーマを設け、献立を作成しています。

調理法やコストでの限界があることから、白身魚（ホキ）のメニューが増えてしまいましたが、味付けに変化をつけて、お客様に飽きが来ない様に気を付けています。また、POPも貼って目にとめてもらえるようにしています。

それと、火曜日は『麦飯』・木曜日は『十六雑穀米』を提供することで、健康意識を高めていただくようにしています。

【取組の効果・感想・課題等】

魚料理は、決まって同じお客様ばかりがお食事している印象ですが、野菜たっぷりのメニューに関しては、幅広いお客様層だと感じております。

また、雑穀米に関しては、概ねご好評をいただいております。

今後は、丼物や麺類にもヘルシーメニューを増やしていきたいです。

ヘルシーメニュー

鰯のパン粉焼

鰯は、コレステロールを減少させるDHA・
中性脂肪を減少させるEPAが多く含まれます。
また、骨を上部にするカルシウムやビタミンDも
豊富に含まれています。
動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞の予防、
骨粗しょう症の予防に効果的な魚です。
鉄分も多いので、貧血予防にも効果的です。



| | |
|-------|---------|
| カロリー | 246kcal |
| タンパク質 | 16.9g |
| 脂肪 | 15.3g |

※写真はイメージです

ヘルシーメニュー

白身魚の天ぷら（みぞれあん）

低カロリーの白身魚を天ぷらにしました。
あっさりとした『大根おろし+天つゆ』で
お召し上がりください。
衣があることで、ムニエルよりも
食べごたえがあり、お腹も満足できる
メニューです。



| | |
|-------|---------|
| カロリー | 184Kcal |
| タンパク質 | 14.3g |
| 脂肪 | 11.1g |
| 塩分 | 1.9g |

※写真はイメージです

野菜たっぷりメニュー

回鍋肉

180gの野菜がたっぷり入った献立です。
シャキシャキのキャベツと甘辛い味噌の
組み合わせが、ご飯がすすむ大人気の
中華料理です。
ボリュームもあり、男性も大満足です。



| | |
|-------|----------|
| カロリー | 479 kcal |
| タンパク質 | 16.0 g |
| 脂肪 | 38.4 g |
| 塩分 | 2.1 g |



※写真はイメージです

ヘルシーメニュー

白身魚の味噌マヨ焼き

低カロリーの白身魚に、味噌マヨネーズ
をかけて焼き上げました。
サラダ油を使っていませんので、
カロリーも抑えられています。
ご飯がすすむ味になっていて、
ガッツリ食べたい方にもご満足いただけます。



| | |
|-------|----------|
| カロリー | 231 kcal |
| タンパク質 | 15.6 g |
| 脂肪 | 15.9 g |
| 塩分 | 1.4 g |



※写真はイメージです