

# 第2弾!! そうじゃ! ヘルシーメニュー認定第14号 まごわやさしいランチ

## まごわやさしい食堂

4つ星 ★★★★★  
「野菜たっぷりヘルシーメニュー」



野菜たっぷり



バランスばっちり



店独自の取り組み



塩分控えめ

「まごわやさしい」は、バランスの良い食事をとるための合言葉。  
まめ・ごま・わかめ(海藻)・やさい・さかな・しいたけ(きのこ)・いも

\*メニュー内容: テーマ「卒業」\*

赤飯・さわらの柚子胡椒焼き・ひじきと大豆の水菜サラダ・  
大学かぼちゃ・お麩入りすまし汁



価格 800円(税込)

・エネルギー: 597kcal ・たんぱく質: 22.9g ・脂質: 12.9g  
・炭水化物: 96.4g ・食塩相当量: 2.3g

~メニューは日替わりですが、旬の食材を使用し、毎回基準をクリアしています~

### おいしいヘルシーポイント



野菜の総量は、約195g(2.8皿分)!  
この量は1日に摂りたい野菜量350g(5皿分)の半分  
以上に相当。



主食・主菜・副菜がそろった見た目にも鮮やかなラン  
チです。



総社市産の旬の野菜を使用しています。岡山県立大学  
栄養学科の学生が運営しており、毎回手作りでその週  
のメニュー(栄養成分表示)と献立のポイントのチラシ  
を作成しています。



塩分控えめになるよう、味に濃淡をつけ、変化を持たせ  
た味付けです。味付けのお手本にしたいですね。