福井県栄養士会作成

食べてカラダ整う スペシャルランチ

食べると
午後が変わる。

期間限定
無くなり次第終了
出前注文不可



※イメージ

11月24日（火）～12月18日（金）

価格：780円（税込）

目に鮮やか、食べて美味しい、こころ充実、リニューアルメニュー。
職員の健康づくりと毎日のパフォーマンス向上を応援します！

提供場所：福井県庁1階食堂



管理栄養士からのメッセージ

寒さが増すこの時期は、野菜やたんぱく質をしっかり摂ることが健康維持のポイントです。バランスのよいランチを食べて、おいしく健康づくりを始めましょう。

人気投票も実施します！

食堂へGO！

ご利用をお待ちしています！

メニューおよびポップ作成：福井県栄養士会 食堂メニュープロデュースチーム
企画：福井県庁 食堂リニューアルチーム

食べてカラダ整う スペシャルランチ

福井県栄養士会

献立カレンダー

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

	月	火	水	木	金
1週	勤労感謝の日	**11/24** ごはん 油淋鶏 生野菜付き ふろふき大根 もやしと豆苗のさっぱり中華和え さつま芋の味噌汁 コーヒーゼリー 889Kcal	**11/25** 炊き込みご飯 赤魚の煮つけ さやいんげん添え 揚げだし豆腐とかぼちゃおろしのせ 甘藷のサラダ粒マスタード フルーツヨーグルト 827Kcal	**11/26** ごはん 牛肉と野菜のプルコギ かぼちゃのサラダ 彩り切り干し大根煮 プリン みかん缶添え 801Kcal	**11/27** ごはん サーモンフライとちくわの磯部揚げ 肉じゃが、コールスローサラダ 豆腐の味噌汁 りんごの白ワインコンポート 909Kcal
2週	**11/30** ごはん 豚ニラもやし炒め 里芋とイカの含め煮 春雨とクラゲの彩り中華和え ワンタンの中華スープ みかんゼリー 783Kcal	**12/1** ごはん 和風豆腐ハンバーグ生姜あんかけ カニつみれと荒野豆腐の煮物 ほくほくポテトのクリーミーサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツヨーグルト 790Kcal	**12/2** ごはん 鰺のラビゴットソース ほうれん草のソテー 厚揚げの肉詰めとかぶの煮物 フルーツ杏仁 840Kcal	**12/3** バターチキンカレー 小松菜の胡麻和え 冬野菜のサラダ フルーツヨーグルト 866Kcal	**12/4** ごはん 海の幸3種のフライ盛り合わせ 野菜と鶏肉の煮物 ３色お浸し 水ようかん 826Kcal
3週	**12/7** ごはん 豚肉と舞茸の生姜焼き 冬野菜と生揚げの含め煮 九条ネギの出汁巻き卵 白菜の味噌汁 コーヒーゼリー 840Kcal	**12/8** ごはん 油淋鶏 生野菜付き ふろふき大根 もやしと豆苗のさっぱり中華和え さつま芋の味噌汁 コーヒーゼリー 889Kcal	**12/9** 炊き込みご飯 赤魚の煮つけ さやいんげん添え 揚げだし豆腐とかぼちゃおろしのせ 甘藷のサラダ粒マスタード フルーツヨーグルト 827Kcal	**12/10** ごはん 牛肉と野菜のプルコギ かぼちゃのサラダ 彩り切り干し大根煮 プリン みかん缶添え 801Kcal	**12/11** ごはん サーモンフライとちくわの磯部揚げ 肉じゃが、コールスローサラダ 豆腐の味噌汁 りんごの白ワインコンポート 909Kcal
4週	**12/14** ごはん 豚ニラもやし炒め 里芋とイカの含め煮 春雨とクラゲの彩り中華和え ワンタンの中華スープ みかんゼリー 783Kcal	**12/15** ごはん 和風豆腐ハンバーグ生姜あんかけ カニつみれと荒野豆腐の煮物 ほくほくポテトのクリーミーサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツヨーグルト 790Kcal	**12/16** ごはん 鰺のラビゴットソース ほうれん草のソテー 厚揚げの肉詰めとかぶの煮物 フルーツ杏仁 840Kcal	**12/17** バターチキンカレー 小松菜の胡麻和え 冬野菜のサラダ フルーツヨーグルト 866Kcal	**12/18** ごはん 海の幸3種のフライ盛り合わせ 野菜と鶏肉の煮物 ３色お浸し 水ようかん 826Kcal

《注意》　出前注文は対応していません。