

献立名：鶏と野菜の林檎生姜ソース&野沢菜と切干大根の白和え



<セールスポイント>

鶏肉と根菜をカロリー控えめ仕様の林檎生姜ソースと山葵マヨソースの2種類のソースで味の変化を楽しんでいただけるように仕上げました。

野沢菜と切干大根の白和えは、長野県民のソウルフード「おやき」の具をイメージし、隠し味に信州味噌を使用しました。

総エネルギー	696 kcal
総たんぱく質量	27.3 g
総脂肪量	16.5 g
脂肪/総エネルギー比	21.3 %
食塩相当量	3.0 g
野菜使用量	155 g

材料	分量（1人分）	作り方
<主食> ご飯		
米飯	180 g	
<主菜> 鶏と野菜の林檎生姜ソース		
さつまいも	30 g (15 g × 2)	①さつまいもとれんこんを一口大の乱切りにし、蒸す。食べやすい大きさに切ったキャベツとスナップえんどうを茹でる。大根、赤パプリカは千切りにし、水菜は食べやすい大きさに切る。
れんこん	16 g (8 g × 2)	
キャベツ	60 g	
スナップえんどう	14 g (7 g × 2)	
大根	10 g	
赤パプリカ	2 g	②鶏もも肉におろし生姜、醤油を揉みこみ、片栗粉をまぶして揚げる。
水菜	5 g	
鶏もも肉（皮なし）	75 g	③りんごジュース、醤油、みりん、酢、砂糖、おろし生姜、水を鍋に入れ加熱し、煮立ったら火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
おろし生姜	0.5 g	
醤油	1.5 cc	④マヨネーズ、フレンチドレッシング、おろしわさびを混ぜ合わせ、ビニール袋に入れ、先端を少し切る。
片栗粉	3.75 g	
揚げ油（薄衣、吸油率4%）	3 g	⑤キャベツを皿の中央に盛り、まわりにさつまいも、れんこん、スナップえんどうを盛る。キャベツの上に鶏の唐揚げを乗せ、③のソースを40ccかける。 ④の山葵マヨソースを絞りながらかけ、大根、水菜、赤パプリカをさっと和えたものに乗せる。
りんごジュース	20 cc	
醤油	3 cc	
みりん	3 cc	
酢	1 cc	
砂糖	2 g	
おろし生姜	1 g	
水	10 cc	
水溶き片栗粉	適量	
マヨネーズ	5 g	
フレンチドレッシング（白）	4 g	
おろしわさび	1 g	

材料	分量（1人分）	作り方
<副菜>野沢菜と切干大根の白和え		
もめん豆腐	40 g	①豆腐をキッチンペーパーで包み重しを乗せ、しっかり水気を切る。 ②切干大根を戻し、水気をしぼる。人参を千切りにし、ゆでる。野沢菜漬けを粗みじんに切る。 ③豆腐を滑らかになるまですりつぶし、砂糖、醤油、信州味噌、すりごまを混ぜる。 ④②とミックスビーンズ、③を和える。
切干大根（乾燥）	3.75 g	
人参	3 g	
野沢菜漬け	7 g	
砂糖	4 g	
醤油	3 g	
信州味噌	1.5 g	
すりごま	3 g	
ミックスビーンズ	5 g	
<副菜>きのこ白菜の味噌汁		
しめじ	10 g	
えのき	10 g	
白菜	20 g	
長葱	3 g	
和風だし	0.5 g	
信州味噌	9 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

- 2か月に1回、社員食堂において信州ACE定食を提供しています。
- 栄養価表示とレシピが記載されたリーフレットの配布を行っています。
- 同メニューを大学の学生食堂でも提供いたしました。
学生さんからも人気の高いメニューとなっております。

優秀賞

献立名：なすの豚肉巻き定食



<セールスポイント>

なすに豚肉を巻いてあげることによってボリュームのある一品となっています。
また、信州の特産品である、長芋・塩丸いか・しめじを使用しています。
この定食で野菜が200g食べることができます。
(具だくさんのみそ汁もポイントです。)

総エネルギー	626 kcal
総たんぱく質量	27.6 g
総脂肪量	17.7 g
脂肪/総エネルギー比	25.4 %
食塩相当量	3.4 g
野菜使用量	218 g

材料	分量(1人分)	作り方
<主食> ご飯		
米	75 g	
<主菜> なすの豚肉巻き		
なす	60 g	①なすは、ヘタを取り、縦に半分に割る。 ②①に豚肉のスライスを巻きつける。 ③②をフライの要領で揚げる。 ④大根おろしを添えて味ぽんをかける。
豚ももスライス	60 g	
小麦粉	5 g	
卵	0.1 個	
パン粉	5 g	
油	15 g	
大根	30 g	
味ぽん	8 g	
<副菜> 塩丸いかの和え物		
キャベツ	30 g	①野菜は、全て千切りにする。 ②①に塩をふり、しんなりしたら軽く絞る。 ③塩丸いかのスライスを②に入れて和える。 ④皿に盛り付けて、ミニトマトを添える。
人参	5 g	
きゅうり	20 g	
食塩	0.5 g	
塩丸いか	10 g	
ミニトマト	1 個	

材料	分量（1人分）	作り方
<副菜>長芋のゆかり和え		
長芋	45 g	①長芋は、短冊に切り、調味料で和える。 ②①を皿に盛り、上からゆかり粉をかける。
酢	1 g	
みりん	1 g	
ゆかり粉	0.5 g	
<副菜>貝だくさんのみそ汁		
白菜	20 g	①材料は、全て短冊に切る。（切り方をそろえる。） ②みそ汁を作り、ねぎを上のにせる。
人参	10 g	
油揚げ	5 g	
ごぼう	10 g	
ほうれん草	10 g	
しめじ	10 g	
だしの素	0.3 g	
みそ	10 g	
ねぎ	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

○長寿日本一の長野県をテーマに取り上げて、長野地区栄養士が考案した「長寿県！信州長寿メニュー」として、社員食堂で実施したメニューのひとつです。

「コンセプト」

長寿日本一の長野県の特産である旬な野菜を豊富に使用した塩分控えめの長寿定食メニュー

「基準値」

エネルギー650kcal 塩分 3.5g ごはん160g



献立名：ヘルシーでも満腹、満足メニュー



<セールスポイント>

一食で野菜をしっかり摂ることができ、脂質を抑えたヘルシーメニューです。
あっさりしていても満腹、満足できるメニューです。
冬場等、身体にあたたまる献立です。

総エネルギー	627 kcal
総たんぱく質量	33 g
総脂肪量	14.2 g
脂肪/総エネルギー比	20.3 %
食塩相当量	3.3 g
野菜使用量	151 g

材料	分量（1人分）	作り方
<主食>ご飯		
米	90 g	
<主菜>鮭のチャンチャン焼き		
鮭切身	80 g	①フライパンにクッキングシートを敷き、鮭を載せる。 ②キャベツは短冊切り、長ねぎはななめに切り、しめじは小房に分け、人参は短冊切りにする。 ③調味料と野菜を合わせ、鮭の上ののせて蒸し焼きにする。
キャベツ	30 g	
長ねぎ	24 g	
しめじ	15 g	
人参	5 g	
酒	4 g	
みそ	5 g	
砂糖	3 g	

材料	分量（1人分）	作り方
<副菜>厚揚げのチリソースあえ		
厚揚げ	55 g	①厚揚げはサイコロ状にカットする。 ②玉ねぎも小さめの角切りにする。 ③厚揚げ、えだ豆はゆでておく。 ④テフロンのフライパンで玉ねぎを炒め、厚揚げを加える。 合わせ調味料を入れて炒める。 最後にえだ豆を加える。
玉ねぎ	22 g	
えだ豆	10 g	
油	3 g	
ケチャップ	8 g	
砂糖	2 g	
しょうゆ	0.5 g	
豆板醤	0.5 g	
にんにく（すりおろし）	0.5 g	
生姜（すりおろし）	1 g	
<副菜>わかめときゅうりの生姜和え		
きゅうり	20 g	①きゅうりは輪切りにする。 ②わかめは水でもどし、生姜はせん切りにする。 ③すべて混ぜ合わせ、しょうゆで味付けする。
カットわかめ	2 g	
生姜	4 g	
しょうゆ	1.5 g	
<副菜>お吸い物		
小松菜	12 g	①小松菜はゆでておく。 ②えのきをゆで、火が通ったら調味し、小松菜と玉ふを加える。
えのき	12 g	
しょうゆ	4 g	
酒	2 g	
食塩	0.5 g	
だしの素	0.5 g	
玉ふ	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

- 掲示している献立にエネルギーを表示し、意識を持ってもらうようにしています。
- 月2回ヘルシーメニューとして「野菜たっぷりメニュー」「かみかみメニュー」「カルシウムたっぷりメニュー」「免疫力UPメニュー」などを取り入れています。
- 食堂のテーブルに健康づくりに役立つ卓上メモを用意しています。
- セルフで盛り付けをするため、1人分の目安がわかるように、給食の見本を毎日置いています。

優良賞

献立名：野菜がたっぷり摂れる「彩」御膳



<セールスポイント>

ヘルシーでも美味しそう♥見た目も彩よくキレイで食欲をそそる、かつ美味しく満腹になる、野菜がしっかりとれるメニューです。なるべく減塩になるように、だしの他、大根には柚子、汁には生姜を入れ風味よく味の薄さがまぎれるようにしました。

富士電機松本工場の食堂名「ふれあいダイニング彩」の文字を取り、「野菜がたっぷり摂れる彩御膳」と名付けました。

総エネルギー	644 kcal
総たんぱく質量	25.8 g
総脂肪量	14.4 g
脂肪/総エネルギー比	20.1 %
食塩相当量	3.5 g
野菜使用量	252 g

材料	分量(1人分)	作り方
<主食>五穀米ご飯		
長野県産コシヒカリブレンド	60 g	
五穀米	10 g	
<主菜>ササミチーズフライ		
鶏ササミ	1 ヶ	①ササミに塩コショウを控え目に振り、大葉・チーズを挟んで、バター液、パン粉をつけて揚げる。 ②千切りキャベツの上にフライをのせ、りんごとブロッコリーを添える。
塩	0.2 g	
コショウ	0.01 g	
大葉	0.5 g	
ピザ用チーズ	10 g	
バター粉	8 g	
水	8 g	
パン粉	12 g	
油	5 g	
キャベツ	30 g	
りんご	25 g	
ブロッコリー	15 g	

材料	分量（1人分）	作り方
<副菜>ごろっと大根の柚子風味煮		
大根	80 g	①大き目の輪切りの大根を出し汁で柔らかくなるまで煮る。 ②澱粉でとろみをつけ、大根葉と刻みユズで香りを付ける。
和風だし（粉末）	1 g	
煮汁	10 g	
澱粉	1 g	
大根葉	3 g	
刻みユズ	1 g	
<副菜>根菜の南蛮漬		
ゴボウ	20 g	野菜をゆでて、南蛮酢に漬け込む。
人参	15 g	
レンコン	15 g	
カボチャ	15 g	
赤ピーマン	3 g	
黄ピーマン	3 g	
オクラ	10 g	
油	3 g	
唐辛子輪切り	0.05 g	
酢	10 g	
だしつゆ	8 g	
砂糖	2.5 g	
水	30 g	
<副菜>具沢山けんちん汁		
カブ	20 g	野菜を煮込み具沢山の汁を作る
人参	10 g	
シメジ	10 g	
刻み椎茸	0.5 g	
木綿豆腐	30 g	
長葱	15 g	
つきこんにゃく黒	10 g	
こいくち醤油	3 g	
和風だし（粉末）	1 g	
おろし生姜	2 g	
水	180 g	
水菜	3 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

- 本社からの健康情報ポスターの表示、献立に栄養成分、野菜量の表示
- 健康サポートの案内板を設置…健康に関する相談を、箱に入れてもらい、コメントを書いて貼り出しをする方法
- 喫食者からの要望、コメントを記入する用紙を卓上に設置し、記入してもらい箱に入れてもらう
- イベント 毎月1回は、「からだにサラダ」と名付けて、昼メニュー全てを野菜たっぷりメニューにしている
- 地元食材を使ったイベントで、十割蕎麦のトッピングに山形村特産の長いもを使ったとろろを提供している
- 食堂利用者にパネルを使った健康相談・器具を使った骨密度測定等専属の栄養士によるアドバイス
- クライアント、総務課、健康管理センターと協力し、個人対応のヘルシーランチ

（※コンテスト応募当時の状況です）

優良賞

献立名：福味鶏カレー天定食



<セールスポイント>

鶏にカレーの風味をつけ、天つゆを使用せず、塩分を控えるようにしました。
牛蒡、蒟蒻、タコなど歯ごたえのある食材を使用し満腹感を得られるよう工夫しました。
福味鶏や白菜などできる限り長野県産食材を使用しました。

総エネルギー	670 kcal
総たんぱく質量	24.6 g
総脂肪量	20.9 g
脂肪/総エネルギー比	28.1 %
食塩相当量	2.6 g
野菜使用量	187 g

材料	分量（1人分）	作り方
<主食>紫米ごはん		
精白米	85 g	
紫米	2 g	
<主菜>福味鶏カレー天		
福味鶏むね	70 g	①福味鶏をそぎ切りにする（35g×2ヶ）。 （ボリューム感を出すためにそぎ切りに） ②調味料で30分ほど肉を漬ける。 ③カレー粉を混ぜた天ぷら粉につけ、揚げる。 ④薄切りにしたれんこんを素揚げにする。 ⑤千切りキャベツ、かいわれを混ぜ、ミックススローにする。 ⑥ミックススロー、ミニトマト、くし切りレモンを添える。
塩	0.2 g	
醤油	1.5 g	
カレー粉	0.2 g	
料理酒	2 g	
カレー粉	0.4 g	
天ぷら粉	10 g	
油	6 g	
れんこん水煮	20 g（1枚）	
油	1 g	
キャベツ	30 g	
かいわれ	3 g	
ミニトマト	20 g（2ヶ）	
レモン	0.125 ヶ	

材料	分量（1人分）	作り方
<副菜>牛蒡おかか煮		
人参	6 g	①人参は短冊切り、しめじはいしづきを取る。 ②調味料で煮て、最後にかつお節を加える。
しめじ	10 g	
千切牛蒡	20 g	
つきこん	8 g	
醤油	3.5 g	
料理酒	2 g	
砂糖	1.5 g	
和風だし	0.2 g	
花かつお	0.5 g	
<副菜>たこサラダ		
玉ねぎ	25 g	①玉ねぎはスライス、きゅうりは半月切り、たこ・赤ピーマンはボイルする。 ②イタリアンドレッシングであえる。
きゅうり	10 g	
たこ足先	15 g	
赤ピーマン	8 g	
イタリアンドレッシング	6 g	
<副菜>えのきと白菜のみそ汁		
白菜	20 g	白菜、えのき茸は食べやすい大きさに切る。
えのき茸	15 g	
和風だし	1 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

献立表に栄養成分の表示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。

Acutive定食・・・ボリューム重視の定食

Beautiful定食・・・健康を意識したエネルギーを抑えた定食



献立名：豆乳中華丼 ネバネバ塩麴スープ 信州サーモンとりんごの黒酢マリネ



<セールスポイント>

○豆乳中華丼

野菜を85℃蒸し調理にすることで栄養素、歯ごたえを残し、野菜本来のうまみを良く噛んで味わっていただけます。かつおだしの香りと豆乳のまろやかさが調和し、蒸し野菜のやさしい甘みを引き立てます。季節になれば地の根曲り竹、山菜を入れるのもよいかと思います。

白地のあんはボリューム感があり野菜の色合いも華やかです。

○信州サーモンとりんごの黒酢マリネ

信州サーモン、りんごを使用しています。

○ネバネバ塩麴スープ

めかぶの旨味と柚子の香りがあり、薄味でも、滋味深い味を楽しめます。

総エネルギー	653 kcal
総たんぱく質量	31.7 g
総脂肪量	16.3 g
脂肪/総エネルギー比	22.5 %
食塩相当量	3.6 g
野菜使用量	260 g

材料	分量（1人分）	作り方
<主食・主菜>豆乳中華丼（次ページへ続く）		
長野こしひかり	80 g	①十六穀米を炊く。 ②鶏、豚小間をボイル。 ③野菜類等の食材をスチームコンベクションオープン85℃蒸し調理。 ④あんを作り温蔵保管。 ⑤提供直前に肉、野菜等をあんに混ぜる。 ⑥皿にサニーレタスを敷き、十六穀米ごはん200g、あん230g、トッピングに蒲鉾をのせて提供。
十六穀ブレンド	10 g	
信州ハーブ鶏むね	20 g	
信州ポークもも小間	20 g	
シーフードミックス	20 g	
レタス	15 g	
白菜	15 g	
みず菜	8.5 g	
小松菜	8.5 g	
人参	9 g	
根曲がり竹	10 g	
ヤングコーン	11 g	
生椎茸	7.5 g	
舞茸	18 g	
ぶなしめじ	18 g	
えのき	17 g	
黒きくらげ	3 g	
山菜	20 g	

材料	分量（1人分）	作り方
<主食・主菜>豆乳中華丼（前ページからの続き）		
蒲鉾（紅）	6.6 g	
きぬさや	7 g	
ピーマン	7 g	
黄パプリカ	7 g	
赤パプリカ	7 g	
豆乳	35 g	
白だしつゆ	13 g	
水	70 g	
片栗粉	3 g	
サニーレタス	1 枚	
<副菜>信州サーモンとりんごの黒酢マリネ		
信州サーモン	25 g	①調味料を少し残し、信州サーモン、りんご、アボカド、紫キャベツ、オリーブの材料を絡める。 ②器にマリネを盛る。 ③残した調味料と玉ねぎ（荒みじん）を混ぜ、イタリアンパセリ、ミニトマトをトッピングする。
りんご	20 g	
アボカド	20 g	
紫キャベツ	10 g	
ライブオリーブ	10 g	
黒酢	10 g	
オリーブオイル	5 g	
玉ねぎ	10 g	
イタリアンパセリ	1 葉	
ミニトマト	1 粒	
<副菜>ネバネバ塩麩スープ		
せん切りめかぶ	3 g	具は椀盛りしておき、スープを注いで提供する。
きざみおくら	10 g	
長芋	18 g	
万能ねぎ	2 g	
刻み柚子	0.5 g	
ガラスープ（無塩）	5 g	
水	140 g	
塩麩	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

○特定保健指導
○卓上栄養新聞

○地産地消（月1回）
○ヘルシーセット定食の提供

○食育イベント（月1回）
○野菜スムージー、サラダバーの提供