

11/14 (木) 「世界糖尿病デー」

【本日のメニューのポイント】

栄養バランスを良くするには、ご飯（炭水化物）の量が決め手です

男性

豚肉とキャベツの  
ごま炒め

ネギ卵  
きのこソース



ごはん(中) 味噌汁

	¥550
エネルギー量	797kcal
塩分量	3.9g
野菜の量	225g

女性

鮭のカレームニエル  
野菜ソース

鶏ごぼう  
旨煮



ごはん(小) 味噌汁

	¥550
エネルギー量	694kcal
塩分量	3.6g
野菜の量	220g

【クイズ】

5日間のメニューのごはん（主食）の量は、男性は「中」、女性は「小」です。「中」、「小」のご飯は、それぞれ何gでしょうか。

- ①250g ②150g ③100g

11/15 (金)


【本日のメニューのポイント】

適塩で、美味しく、健康に

男性

揚げ豚の血液サラサラ  
玉ねぎだれ

海藻  
サラダ



ごはん(中) 味噌汁


	¥500
エネルギー量	756kcal
塩分量	3.2g
野菜の量	165g

今日のみそ汁は、  
特に味わってみて下さい

女性

ハンバーグ  
オムレツ

ハムチーズ  
サラダ



ごはん(小) 味噌汁

	¥520
エネルギー量	684kcal
塩分量	2.9g
野菜の量	140g

【クイズ】

生協食堂で使用している次の調味料の中で、大さじ1杯の塩分含有量が一番多いのはどれでしょうか。

- ①マヨネーズ ②イタリアンドレッシング ③ノンオイル青じそドレッシング

# 食べて元気になる週間

11月11日（月）～15日（金）

11月は「糖尿病予防・重症化防止強化月間」  
11月11日（月）～17日（日）は「全国糖尿病週間」

身体が  
基本!!



この期間に、県庁生協食堂・職員総務課・健康増進課が  
タイアップし、職員の皆様に、より健康度があがる「健康  
度アップメニュー」を提案します!!

## 健康度アップメニューとは・・・

「アラカルトコーナー」の単品メニューを、どのように組合わ  
せれば最適なのか、「男性」「女性」それぞれに提案します。  
お値段は、500円前後です。是非、お試しください。

県庁生協食堂 職員総務課 健康増進課

## ♪健康度アップメニュー 5日間の予定献立♪

●生協食堂の「アラカルトコーナー」は毎日、主菜3品、副菜2品、小鉢（副菜）3品を提供しています。そこで今回は、そのメニューを“どう組み合わせたらよいか”を提案いたします。

●5日間で「全体のボリューム」「ご飯（主食）の量」「野菜の量」「味」など、見て、食べて、体感することで、“健康”について考える週間となるようにいたしました。

●「アラカルトコーナー」にその日の「健康度アップメニュー」を表示をします。食券を買わずにトレイを持って、アラカルトコーナーに直行し、「健康度アップメニュー」を選び、レジ精算をしてください。

●また、毎日の予定献立の下にクイズを掲載しています。その解答と合わせて、食に関するミニ知識を記載したランチョンマットを、食堂テーブルに備えておきますので、是非ご覧頂き、持ち帰って職場の皆さんにもお伝えください。

★それぞれ限定35食です。  
皆様お誘いあわせのうえ、御利用ください!!

11/12 (火)

【本日のメニューのポイント】

野菜しっかり！～食べるには歯も大切～

男性

たっぷり野菜と蒸し鶏の香味だれ

厚揚げの野菜挽肉あんかけ



ごはん(中) 味噌汁

エネルギー量	781kcal
塩分量	3.7g
野菜の量	245g
¥550	

女性

豚肉の野菜ロール巻

メンマときゅうりの和え物



ごはん(小) 味噌汁

エネルギー量	580kcal
塩分量	3.9g
野菜の量	135g
¥500	

【クイズ】野菜は1日、どれくらい食べたらよいのでしょうか？

①100g ②350g ③500g

11/11 (月)


【本日のメニューのポイント】

がっつり系おかず（主菜）でも、大丈夫!!

男性

ミートボールとたっぷり野菜のチーズカレー鍋

冷奴



ごはん(中)

エネルギー量	790kcal
塩分量	1.8g
野菜の量	150g
¥420	

女性

白身魚と根菜のおろし煮

あんかけ豆腐



ごはん(小) 味噌

エネルギー量	674kcal
塩分量	38g
野菜の量	200g
¥480	

ポイントは、料理の組み合わせ

【クイズ】1食のエネルギー量の目安はどれくらいでしょうか。

(成人、身体活動量Ⅱ(ふつう)場合)

男性 ①500kcal ②800kcal ③1,000kcal  
女性 ①400kcal ②650kcal ③800kcal

\*回答は当日食堂でご覧ください

11/13 (水)

【本日のメニューのポイント】

「噛ミングサンマル30運動」～一口30回噛む習慣を～

男性

さばのねぎ味噌焼き

切干大根と菜の花のごま和え




ごはん(中) 味噌汁

エネルギー量	862kcal
塩分量	3.4g
野菜の量	145g
¥500	

女性

つくね団子の塩ちゃんこ風

キャベツとかにかまのサラダ



ごはん(小) 味噌汁

エネルギー量	620kcal
塩分量	2.9g
野菜の量	215g
¥480	

食べるのが速くて悩んでいる方、必見です

【クイズ】しっかり噛んで食べると、肥満の解消・予防にどんな効果がありますか？

①満腹が得られ食べすぎを防止 ②ホルモンが分泌され食欲を抑制  
③代謝が活発になって消費カロリーが増加 ④薄味・少量でも十分な満足感