





かつしかの元気食堂 1 周年記念試食会

H27.9.19 in 東京聖栄大学

かつしかの元気食堂 H26年度 東京聖栄大学委託事業





①ヘルシー メニュー集作成



②選べる食堂 メニュー栄養計算

3 栄養相談 元気食堂で ウェイトコントロール





4オープニング事業



5フードフェスタ



かつしかの元気食堂 H27年度 東京聖栄大学委託事業

- 1 ヘルシーレシピの開発
- ② えらべる食堂メニュー栄養計算
- 3 栄養相談
- 4 1周年記念事業
- 5 フードフェスタ

かつしかの元気食堂で ヘルシーメニューの提供 9/24~12/4



1周年記念イベントでの食事提供本日9/19(土)



ヘルシーメニューコンテスト 7/11(土)

東京聖栄大学の学生による ヘルシーメニューの開発



コンセプト

「あなたの体に優しいヘルシーメニュー」

栄養価

エネルギー600Kcal タンパク質26g 塩分2.0~2.5g

ヘルシーメニューコンテスト風景

















理事長賞



学部長賞



学科長賞



校長賞

美味しいで賞



彩りが綺麗で賞



野菜たっぷりで賞



体に優しいで賞









たっぷりひじきのハンバーグ定食

主食:赤飯

汁物:お吸い物

主菜:ひじきのハンバーグ

副菜:ブロッコリーのシラス和え

デザート:水ようかん



ポイント

〇ハンバーグにはひじきをたっぷり使い、不足しがちな鉄分を取り入れ、豆腐を 加えることで柔らかな食感に仕上げました。

〇ハンバーグには濃いめの和風ソース、ブロッコリーのしらす和えは薄めの

味付けにし、味のバランスを工夫しました。

〇みずみずしい、水ようかんには黄桃を添えて彩りよくしました。

秋を味わう! 鮭の味噌マヨソース定食

主 食 : マンナンごはん

主 菜 : 鮭の味噌マヨソース

付け合せ: 小松菜のきんぴら

副菜人:筑前煮

副菜川・・かぶときゅうの甘酢和え

デザートン・スイートポテト



ポイント

- ご飯にマンナン(こんにゃく)を混ぜることで、量は減らさずエネルギーを抑える工夫をしました。
- ・主菜は、ソースをしっかりと味を付け、旬のきのこで歯ごたえも加えました。
- ・葛飾区の特産物である小松菜を付け合せに取り入れました。
- ・筑前煮では、食物繊維をたっぷりと取ることができます。
- ・甘酢和えでは、箸休めにさっぱりとした酢の味付けにしました。
- ・最後に甘くて美味しいスイートポテトで心も体もほっこりして下さい。

秋の野菜たっぷり 満足定食

さつまいもごはん 主食

主菜 豚ひき肉団子のみぞれ煮

キャベツと水菜の梅サラダ 副菜

ベーコンとカブの蒸し物炒め





さつまいもごはんで秋らしさを感じられるようにしました。 みぞれ煮は団子を軟らかくすることで、高齢の方にも食べやすくしました。 あずきういろうは、3層にして見た目もきれいに仕上げました。 野菜をたっぷり食べられるメニューです!!



今回試食していただいたメニューを含め、 9メニューを「かつしかの元気食堂」において、 週替わりで提供されることになりました!

★区役所食堂 : 9/24~12/24の毎週木曜日

★カフェ&レストランみずも:10/2~11/27の毎週金曜日

是非ご利用ください。







本日はありがとうございましたごゆっくりお召し上がりください