

社食自慢

ホンダ鈴鹿製作所
(三重県鈴鹿市)



オススメメニュー

【和風ハンバーグの
サラダ仕立て】
450円

材料は牛肉、大根、
大葉、パプリカなど。
小鉢なども付く。値段は定価
＝612*。カロリー

ハンバーグやトンカツ、から揚げは、社員食堂の人気メニュー。だが、高いカロリーが悩ましい。その点、和風ハンバーグのサラダ仕立てならば「ビタミンが多く取れて、肌にもプラス」と、栄養士の内田敦子さん。ハンバーグは、肉の配合を工夫して脂肪分を抑え、上には大根の

脂身除きカロリーダウン

千切りなど野菜がどっさり。ご飯は白米、五穀米のどちらか選べる。

鈴鹿製作所では、人気車種のインサイトやフィットをつくる。食堂は子会社のホンダ開発が運営。から揚げやトンカツでも、肉から脂身を丁寧に取り除くなど、カロリーに気をつかう。ソースやドレッシングは、同社オリジナル。これも小袋に分け、使いすぎを防ぐこまやかさだ。昼食は3交代で取る。時間になると、瞬く間に白い作業服姿の従業員で席が埋まる。定食は225円で食べられる。会社が半額を補助するからだ。メニューには、飽きさせない工夫もある。伊勢湾で捕れたアナゴの天ぷらや、三重県産小麦を原料とする伊勢うどんなど、地元の名産品を定期的に採り入れている。

(文・中川仁樹、写真・加藤丈朗)