

# 野菜たっぷりバランスランチ・弁当

野菜をおいしく、バランスよく食べよう  
withミルク



東京都食生活改善普及運動の一環として、第一本庁舎32階・第二本庁舎4階職員食堂、都議会議事堂レストラン及び各弁当販売所で、9月9日から12日までの4日間、野菜摂取量の増加を目指した「野菜たっぷりバランスランチ・弁当」を提供します。1日に必要な野菜の1/3量(120g)を使用し、脂肪エネルギー比率を適正範囲内(20~30%)に抑えたバランスのよいメニューです。ぜひお召し上がりください♪

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
第一本庁舎32階 職員食堂 (ユーストジャパン)	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚焼肉のおろしポン酢</li> <li>パプリカとツナの塩昆布マリネ</li> <li>麦ご飯</li> <li>わかめと麩のすまし汁</li> </ul> 602kcal 食塩相当量2.8g 680円 <b>野菜総量 210g</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーモンムニエル オニオントマトソース</li> <li>麦ご飯</li> <li>クラムチャウダー</li> <li>ワインゼリー</li> </ul> 637kcal 食塩相当量2.7g 680円 <b>野菜総量 148g</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ドライカレー</li> <li>コーンとアスパラのサラダ</li> <li>キウイのコンポートヨーグルトソース</li> </ul> 614kcal 食塩相当量2.5g 680円 <b>野菜総量 210g</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>彩り野菜と白身魚のから揚げしょうがみぞれあん</li> <li>ほうれん草としめじのおかか和え</li> <li>麦ご飯</li> <li>もやしとニラの味噌汁</li> </ul> 532kcal 食塩相当量3.5g 680円 <b>野菜総量 220g</b>
第二本庁舎4階 職員食堂 (東京ケータリング)	<ul style="list-style-type: none"> <li>小松菜の中華風クリーム煮</li> <li>茄子のナムル</li> <li>わかめスープ</li> <li>フルーツミックス</li> </ul> 690kcal 食塩相当量3.5g 690円 <b>野菜総量 181g</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚のチーズピカタラタトゥイユソース</li> <li>小松菜ときのこのバターソテー</li> <li>十六穀米</li> <li>フルーツミックス</li> </ul> 688kcal 食塩相当量3.4g 690円 <b>野菜総量 246g</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のレモン焼き</li> <li>水菜ときのこのサラダ</li> <li>十六穀米</li> <li>フルーツミックス</li> </ul> 668kcal 食塩相当量3.5g 690円 <b>野菜総量 215g</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ハンバーグ ミルクあんかけ</li> <li>小松菜とツナのマスタード和え</li> <li>十六穀米</li> <li>フルーツミックス</li> </ul> 698kcal 食塩相当量4.3g 690円 <b>野菜総量 140g</b>
都議会議事堂1階 TOKYO都庁議事堂 レストラン	ゴーヤチャンプルー定食 974kcal 食塩相当量3.2g 780円 <b>野菜総量 150g</b>	肉野菜炒め定食 899kcal 食塩相当量3.1g 780円 <b>野菜総量 170g</b>	筑前煮定食 828kcal 食塩相当量2.9g 780円 <b>野菜総量 180g</b>	サバと夏野菜の揚げ出し定食 834kcal 食塩相当量2.6g 780円 <b>野菜総量 150g</b>
第一本庁舎14階 弁当販売所 (玉子屋)	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵黄入りつくねバーグ 和風味噌だれ</li> <li>カツオフライ・スモークサーモンマリネ</li> <li>チーズと生野菜のサラダ</li> <li>油揚げ・コンニャクのピリ辛煮</li> <li>千切キャベツ ドレッシング添え</li> <li>珈琲豆・信州野沢菜漬け・小盛りライス</li> </ul> 730kcal 食塩相当量3.1g 500円 <b>野菜総量 140g</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>若鶏の照焼 薬味ソース</li> <li>野菜のかき揚げ・えびと分葱の辛子酢味噌</li> <li>野菜の煮しめ・厚焼玉子</li> <li>おくらの和えもの ほんのり梅風味</li> <li>卵の花・一夜漬け・小盛りライス</li> </ul> 700kcal 食塩相当量3.1g 500円 <b>野菜総量 145g</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋野菜のミートソース煮</li> <li>チーズ入りメンチ・鯖の黒胡椒焼き</li> <li>シチリアレモンの野菜サラダ</li> <li>千切キャベツ ドレッシング添え</li> <li>フキ鯨・フルーツのヨーグルト和え</li> <li>小盛りライス</li> </ul> 720kcal 食塩相当量3.1g 500円 <b>野菜総量 130g</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖の照焼香味柚子おろし</li> <li>牛丼風煮・野菜コロッケ</li> <li>ほうれん草のおひたし</li> <li>ブロッコリーと三色スロー</li> <li>カブのサラダ・キュウリの一夜漬け</li> <li>小盛りライス</li> </ul> 710kcal 食塩相当量3.3g 500円 <b>野菜総量 125g</b>
第一本庁舎26階 弁当販売所 (いと多)	<ul style="list-style-type: none"> <li>セカンドミール効果がうれしい押麦御飯</li> <li>地養鶏照焼き</li> <li>クラムチャウダーポテトwithミルク</li> <li>きんぴら蓮根・小松菜干し海老おひたし</li> <li>揚げ茄子生姜醤油</li> <li>味わい大根漬け</li> </ul> 753kcal 食塩相当量3.4g 500円 <b>野菜総量 181g</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜たっぷり 牛ごぼう時雨煮</li> <li>北海道の桜ます塩焼き</li> <li>豚肉と野菜の上湯炒め</li> <li>ほうれん草胡麻和え・卵の花</li> <li>竹輪寄せ揚げ・昆布佃煮・彩しば漬け</li> <li>普通盛り(栃木県産こしひかり100%)</li> </ul> 686kcal 食塩相当量3.1g 500円 <b>野菜総量 239g</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カニクリームコロッケwithミルク</li> <li>チキントマトシチュー</li> <li>大根きんぴら・花野菜ツナサラダ</li> <li>キャベツエッグ・おにぎりしば漬け</li> <li>きゃらさつま佃煮・きゃべつ千切</li> <li>普通盛り(栃木県産こしひかり100%)</li> </ul> 776kcal 食塩相当量3.4g 500円 <b>野菜総量 140g</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズinメンチカツwithミルク</li> <li>みなみかごかます胡麻焼</li> <li>茄子味噌炒め・もやし三色おひたし</li> <li>わかめメンマ和え・うぐいす豆</li> <li>キムチ大根</li> <li>普通盛り(栃木県産こしひかり100%)</li> </ul> 826kcal 食塩相当量3.0g 500円 <b>野菜総量 232g</b>
第二本庁舎11階 弁当販売所 (嵯峨野)	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ2本(タルタルソース)</li> <li>トマト入りキーマカレー</li> <li>コールスローサラダ・大根と人参の煮物</li> <li>青菜のおかか和え・ブロッコリー</li> <li>スパソテー・福神漬・ライス(普通盛)</li> </ul> 775kcal 食塩相当量2.9g 500円 <b>野菜総量 130g</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>銀鮭の塩焼き・霧島黒豚メンチカツ</li> <li>牛肉サラダ・茄子のピリ辛和え</li> <li>もやしの中華炒め</li> <li>具沢山切干大根の炒め煮</li> <li>蓮根煮物・漬物・ライス(普通盛)</li> </ul> 753kcal 食塩相当量2.5g 500円 <b>野菜総量 130g</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の竜田揚げ(たっぷり玉葱ソース)</li> <li>豚野菜炒め・金平ごぼう</li> <li>ツナといんげんの黒胡椒マヨサラダ</li> <li>イカと卵のちぎり揚げ・漬物</li> <li>ライス(普通盛)</li> </ul> 887kcal 食塩相当量3.2g 500円 <b>野菜総量 132g</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>厚切りハムカツ、白身魚フライ</li> <li>牛肉とくわいのオイスター炒め</li> <li>花野菜とパスタのクリーム煮</li> <li>ほうれん草のお浸し・帆立のバター醤油煮</li> <li>漬物・ライス(普通盛)</li> </ul> 807kcal 食塩相当量3.5g 500円 <b>野菜総量 124g</b>

※販売数には限りがあります。また、食材の仕入れにより献立を変更する場合がございます。御了承ください。