

野菜たっぷりバランスランチ・弁当



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階職員食堂及び各弁当販売所で、9月8日から11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月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)
第一本庁舎32階 職員食堂 (ユーレストジャパン)	<ul style="list-style-type: none"> チキンのチーズパン粉焼き マカロニサラダ 麦ご飯 小松菜のミルクスープ 743kcal 食塩相当量3.4g 690円 (洋定食A) 野菜総量 235g	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のマッシュポテト焼き ブロッコリーのガーリック炒め 五穀米 キャベツスープ 740kcal 食塩相当量3.6g 690円 (洋定食A) 野菜総量 170g	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とアボカドのサラダ仕立てわさび風味 キャベツの粒マスタード和え 麦ご飯 パンブキンスープ 622kcal 食塩相当量3.8g 690円 (洋定食A) 野菜総量 165g	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のオープン焼きハニーマスタードソース 五穀米 野菜スープ 白桃ヨーグルトムース 894kcal 食塩相当量3.5g 690円 (洋定食A) 野菜総量 155g
第二本庁舎4階 職員食堂 (東京ケーターリング)	<ul style="list-style-type: none"> 鱈のソテー クリームソース かぶとみかんのサラダ コンソメスープ ・十六穀米 プリン 641kcal 食塩相当量3.0g 710円 野菜総量 175g	<ul style="list-style-type: none"> 豚ヒレ肉のソテー 梅肉ソース ちくわと水菜のわさび和え ミルク味噌汁 十六穀米 ・プリン 690kcal 食塩相当量3.8g 710円 野菜総量 208g	<ul style="list-style-type: none"> サーモンのポテトチーズ焼き 野菜のハニーマスタード炒め 茄子と大根のスープ 十六穀米 ・プリン 662kcal 食塩相当量3.8g 710円 野菜総量 167g	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と茄子の味噌チーズ炒め 大根とにんじんのきんぴら わかめと麩のすまし汁 十六穀米 ・プリン 625kcal 食塩相当量3.7g 710円 野菜総量 170g
第一本庁舎16階 弁当販売所 (嵯峨野)	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ(オニオンソース) 生野菜サラダ(ドレッシング付) かにクリームコロッケ 牛肉と大根のオイスター煮 山菜マヨ和え ・ゆで卵 ・人参グラッセ プチトマト ・胡瓜漬物 ライス(普通盛) 788kcal 食塩相当量3.4g 500円 野菜総量 132g	<ul style="list-style-type: none"> チキンソテー(トマトクリームソース) 豚野菜炒め コールスローサラダ ほうれん草のお浸し 大学芋 ・ブロッコリー 大根漬物 ライス(普通盛) 820kcal 食塩相当量3.4g 500円 野菜総量 135g	<ul style="list-style-type: none"> メロの味醂醤油焼き 干し海老と野菜のかき揚げ(天つゆ付) 菜の花と人参の胡麻和え ハムと胡瓜・もやし中華サラダ あさりときゃべつのガーリックバター炒め 切干大根の炒め煮 ・蓮根煮 ・胡瓜漬物 ライス(普通盛) 716kcal 食塩相当量3.0g 500円 野菜総量 130g	<ul style="list-style-type: none"> 酢豚 スモークチキンサラダ 花野菜入りスクランブルエッグ ひじき煮 青菜のお浸し 大根漬物 ライス(普通盛) 898kcal 食塩相当量3.3g 500円 野菜総量 144g
第二本庁舎10階 弁当販売所 (い和多)	<ul style="list-style-type: none"> セカンドミール効果の押麦ごはん 普通盛 カニクリームコロッケwithミルク 大根と鶏小間旨煮 豆もやしキムチ和え レッドオニオンとカリフラワーマリネ キャベツたっぷり玉子焼き 香の物 719kcal 食塩相当量3.1g 500円 野菜総量 181g	<ul style="list-style-type: none"> 豚ロースと玉葱生姜炒め クラムチャウダー風野菜withミルク 蓮根と海苔塩の唐揚げ トマトマカロニ 若布酢の物 産地指定こしひかり普通盛・香の物 761kcal 食塩相当量3.4g 500円 野菜総量 207g	<ul style="list-style-type: none"> 国産鯖一味焼き バンバン蒸し鶏キャベツ さつま揚げと人参旨煮 揚げ茄子生姜醤油 ・みぞれ酢 きんぴらささがきごぼう さつま芋甘煮 産地指定こしひかり普通盛・香の物 770kcal 食塩相当量2.9g 500円 野菜総量 213g	<ul style="list-style-type: none"> 人気!調理師の唐揚げ 蓮根粒マスタードサラダ 大根太鼓煮・豚そぼろあんかけ もやしと木耳和え ほうれん草胡麻和え 臭わない 白菜キムチ 産地指定こしひかり普通盛 798kcal 食塩相当量3.4g 500円 野菜総量 227g

※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。