

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



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5日から8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5日(火) | 9月6日(水) | 9月7日(木) | 9月8日(金) |
|--|---|---|--|--|
| 第一本庁舎32階 職員食堂 (コンパグループ・ ジャパン) | <ul style="list-style-type: none"> ・いわしの胡麻パン粉焼き ・麦ご飯(小盛り) ・ほうれん草のスープ ・ヨーグルトいちごゼリー 571kcal 食塩相当量2.5g 野菜量125g 690円 | <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 ・キャロットラペ ・五穀米(小盛り) ・キャベツスープ 641kcal 食塩相当量3.7g 野菜量175g 690円 | <ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグきのこソース ・麦ご飯(小盛り) ・タマネギスープ ・はちみつヨーグルトムース 630kcal 食塩相当量3.6g 野菜量205g 690円 | <ul style="list-style-type: none"> ・洋野菜と白身魚の香草焼き ・五穀米(小盛り) ・キャベツの粒マスタード和え ・ミルクプリン 544kcal 食塩相当量3.5g 野菜量160g 690円 |
| 第二本庁舎4階 職員食堂 (エームサービス) | <ul style="list-style-type: none"> ・フィッシュ南蛮 ・具沢山タルタルソース ・彩り野菜のピーナッツ和え ・麦飯 ・味噌汁 625kcal 食塩相当量3.8g 野菜量147g 700円 | <ul style="list-style-type: none"> ・花山椒香る 香味野菜のピリ辛水晶鶏 ・ブロッコリーのタラモサラダ ・麦飯 ・ごぼうとわかめの味噌汁 675kcal 食塩相当量4.2g 野菜量152g 700円 | <ul style="list-style-type: none"> ・トマペジミートライス 温玉のせ ・グリーンサラダ ・コンソメスープ 692kcal 食塩相当量3.0g 野菜量234g 700円 | <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の金平ごぼう炒め ・えのきと木耳のナムル ・桜えびと青梗菜のスープ ・黒米 605kcal 食塩相当量3.8g 野菜量212g 700円 |
| 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(オニオン照焼きソース) ・エビ天、さつまいも天(天つゆパック) ・茄子と油揚げのピリ辛煮 ・花野菜ミモザサラダ ・人参の洋風白和え ・漬物 ・ライス 867kcal 食塩相当量3.4g 野菜量122g 560円(普通盛り) | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏の唐揚げ(チーズマヨソース) ・肉じゃが ・温野菜サラダ ・ほうれん草の胡麻和え ・干し海老ともやし炒め ・漬物 ・ライス 856kcal 食塩相当量2.9g 野菜量161g 560円(普通盛り) | <ul style="list-style-type: none"> ・銀鮭の塩焼き ・挽肉と緑黄色野菜入り金平ごぼう ・切干大根の炒め煮 ・ツナときゃべつのさっと煮 ・豆と若布のサラダ ・カリフラワーのゆかり和え ・漬物 ・ライス 701kcal 食塩相当量2.7g 野菜量125g 560円(普通盛り) | <ul style="list-style-type: none"> ・胡麻だれ豚しゃぶ ・小海老と野菜のかき揚げ(天つゆパック) ・野菜炒め ・青唐たけのこ ・がんも煮 ・ひじき入りマカロニサラダ ・漬物 ・ライス 936kcal 食塩相当量3.2g 野菜量132g 560円(普通盛り) |
| 第一本庁舎26階 弁当販売所 (玉子屋) | <ul style="list-style-type: none"> ・もち麦ごはん(小盛り) ・鯖の塩焼き ・野菜かき揚げ ・淡竹金平 ・ミニハンバーグ ・菜の花お浸し ・とろろ ・しば漬若布 ・うどんサラダ 688kcal 食塩相当量3.4g 野菜量144g 630円 | <ul style="list-style-type: none"> ・四川風麻婆豆腐 ・揚げ焼売 ・かに玉野菜あんかけ ・もやしとザーサイの和え物 ・杏仁フルーツ ・千切りキャベツドレッシング添え ・ツナ大根サラダ ・小ライス 651kcal 食塩相当量3.2g 野菜量165g 630円 | <ul style="list-style-type: none"> ・チキンカツ ・野菜カレー ・ホキのソテー和風タルタルソース ・貝柱と野菜のマリネ ・スパゲティ ・珈琲煮豆 ・フルーツ(オレンジ・キウイ) ・小ライス 697kcal 食塩相当量3.4g 野菜量132g 630円 | <ul style="list-style-type: none"> ・桜肉のサイコロステーキ ・和風ステーキソース ・バター男爵コロッケ ・挽肉五目ピーマン炒め ・油揚げとひき煮 ・あみおかか佃煮 ・千切りキャベツ ・フルーツヨーグルト ・小ライス 802kcal 食塩相当量2.7g 野菜量135g 630円 |
| 第二本庁舎10階 弁当販売所 (い和多) | 【スマミル弁当】 <ul style="list-style-type: none"> ・海老フライ ・ポテトコロッケ ・チキンソテーガイヤーン ・茄子ポークカレー ・コーンハムマカロニサラダ ・小松菜と高野豆腐煮 ・関東産米 ・香の物 464kcal(おかずのみ) 食塩相当量3.4g 野菜量123g 560円(普通盛り) | 【スマミル弁当】 <ul style="list-style-type: none"> ・銀鮭塩焼き ・牛肉チャプチェ ・南瓜鶏そぼろ煮 ・ごぼうとさつま揚げかき揚げ ・踏大根きんぴら ・若布酢の物 ・関東産米 ・香の物 438kcal(おかずのみ) 食塩相当量2.9g 野菜量183g 560円(普通盛り) | 【スマミル弁当】 <ul style="list-style-type: none"> ・グリルチキン みぞれソース ・きゃべつ千切り ・焼きうどん風スパゲティ ・揚げ茄子生生姜醤油 ・ほうれん草おひたし ・関東産米 ・香の物 349kcal(おかずのみ) 食塩相当量3.2g 野菜量154g 560円(普通盛り) | 【スマミル弁当】 <ul style="list-style-type: none"> ・古老肉(豚肉の酢豚) ・中華風コーンミルクシチュー ・卵の花 ・チャーシューとぜんまい 春雨ナムル風 ・関東産米 ・臭わない白菜キムチ 463kcal(おかずのみ) 食塩相当量3.3g 野菜量140g 560円(普通盛り) |

※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。