

野菜たっぷりバランスランチ・弁当

野菜と果物をおいしく、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9日から12日までの4日間、「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9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)
第一本庁舎32階 職員食堂 (コンパスグループ・ ジャパン)	・鶏むね肉と野菜の柚子クリーム煮 ・十五穀米180g ・マンダリンゼリー エネルギー：611kcal、たんぱく質：25.7g、脂質：8.9g、炭水化物：103.4g、食塩相当量：2.3g、野菜使用量：200g 販売価格：840円	・揚げ豆腐の鶏そぼろあん ・小松菜とえのきの生姜醤油和え ・麦ご飯150g ・オレンジ エネルギー590kcal、たんぱく質：19.3g、脂質：17.3g、炭水化物：92.1g、食塩相当量：2.6g、野菜使用量：120g 販売価格：840円	・鶏肉のハーブ焼き ・麦ご飯150g ・根菜の味噌汁 ・蒟蒻ピーチゼリー エネルギー：589kcal、たんぱく質：21.8g、脂質：14.9g、炭水化物：95.5g、食塩相当量：2.4g、野菜使用量：130g 販売価格：840円	・鶏むね肉の漬け焼き ・麦ご飯150g ・オクラとワカメの酢の物 ・杏仁豆腐とマンゴー エネルギー：602kcal、たんぱく質：27.7g、脂質：9.5g、炭水化物：101.2g、食塩相当量：2.8g、野菜使用量：140g 販売価格：840円
第二本庁舎4階 職員食堂 (エームサービス)	・蒸し鶏の豆乳ごまだれ ・ブロッコリーとピーマンのおかか和え ・麦ご飯 ・味噌汁 エネルギー：542kcal、たんぱく質：29.0g、脂質：12.7g、炭水化物：82.8g、食塩相当量：3.1g、野菜使用量：178g、 販売価格：800円	・豚肉と野菜の生姜炒め ・切干大根とひじきと豆の胡麻和え ・玄米 ・味噌汁 エネルギー：658kcal、たんぱく質：34.1g、脂質：20.7g、炭水化物：90.0g、食塩相当量：3.6g、野菜使用量：173g 販売価格：800円	・白身魚の野菜クリームソース ・海老と白菜の柚子胡椒マリネ ・麦&黒米 ・コンソメスープ エネルギー：539kcal、たんぱく質：27.4g、脂質：12.9g、炭水化物：84.8g、食塩相当量：3.6g、野菜使用量：131g 販売価格：800円	・鶏ひき肉と野菜のピリ辛ねばり丼 ・ほうれん草ともやしのナムル ・中華スープ エネルギー：610kcal、たんぱく質：22.8g、脂質：18.1g、炭水化物：93.7g、食塩相当量：3.4g、野菜使用量：142g 販売価格：800円
第一本庁舎16階 弁当販売所 (玉子屋)	・カニクリームコロッケ ・スパゲッティナポリタン ・豚肉生姜焼き ・青ひらす照焼 ・千切キャベツ ・ほうれん草おひたし ・うずら豆煮 ・白飯(小盛) エネルギー：748kcal、たんぱく質：28.9g、脂質：24.8g、炭水化物：103.1g、食塩相当量：3.0g、野菜使用量：151g 販売価格：700円	・チキンカツカレー ・アラスカカレイソテー・和風レモンソース ・根菜ごまマヨサラダ ・フルーツ白玉 ・黒花豆煮 ・千切キャベツ ・白飯(小盛) エネルギー：659kcal、たんぱく質：21.8g、脂質：17.0g、炭水化物：106.3g、食塩相当量：3.4g、野菜使用量：137g 販売価格：700円	・高野豆腐入り親子煮 ・すき焼きコロッケ ・さば塩焼き ・貝柱と小松菜のバター醤油炒め ・カリフラワーのマヨネーズサラダ ・黄桃 ・千切キャベツ ・白飯(小盛) エネルギー：684kcal、たんぱく質：29.7g、脂質：22.7g、炭水化物：94.5g、食塩相当量：2.9g、野菜使用量：216g 販売価格：700円	・エビイカカツ・一口とりから ・五目ビーフン炒め ・オムレツ・ケチャップ付き ・かぶとカニカマの酢の物 ・ポテトサラダ ・千切キャベツ ・黒豆煮 ・白飯(小盛) エネルギー：648kcal、たんぱく質：21.2g、脂質：18.8g、炭水化物：103.2g、食塩相当量：3.0g、野菜使用量：156g 販売価格：700円
第一本庁舎26階 弁当販売所 (い和多)	・ひれかつ ・きのこハヤシチュー ・小松菜コーンソテー ・ポテトサラダ ・大根きんぴら ・白飯(普通盛) エネルギー：691kcal、たんぱく質：13g、脂質：30g、炭水化物：57g、食塩相当量：3.3g、野菜使用量：179g 販売価格：600円	・きのこのかき揚げ ・さつま肉もじじゃが ・秋鮭 ・ほうれん草の白和え ・三色ピーマンベーコン炒め ・白飯(普通盛) エネルギー：680kcal、たんぱく質：15g、脂質：28g、炭水化物：56g、食塩相当量：2.4g、野菜使用量：158g 販売価格：600円	・鶏南蛮タルタルソース ・れんこん挽肉炒め ・きのこの肉豆腐 ・パリパリ大根 ・コールスロー ・もち麦ご飯(普通盛) エネルギー：720kcal、たんぱく質：18g、脂質：30g、炭水化物：52g、食塩相当量：3.0g、野菜使用量：160g 販売価格：600円	・キャベツたっぷりメンチカツ ・さんまの一味焼き ・小松菜おひたし ・秋野菜豚汁風煮 ・菊花酢物 ・白飯(普通盛) エネルギー：620kcal、たんぱく質：15g、脂質：24g、炭水化物：61g、食塩相当量：2.7g、野菜使用量：140g 販売価格：600円
第二本庁舎10階 弁当販売所 (嵯峨野)	・ひれかつの卵とじ ・挽肉と野菜の中華炒め ・ハムと蓮根・若布のサラダ ・ちくわと胡瓜の香味和え ・ふきとあさりの煮物 ・漬物 ・ライス(普通盛) (おかずのみ)エネルギー：456kcal(＋ライス343kcal)、たんぱく質：22.0g、脂質：27.2g、炭水化物：31.5g、食塩相当量：3.8g、野菜使用量：124g 販売価格：600円	・牛肉ビビンバ、温泉卵 ・干し海老と野菜のかき揚げ ・カニカマとブロッコリーのマヨサラダ ・さつま芋のピーナツ和え ・漬物 ・ライス(普通盛) (おかずのみ)エネルギー：703kcal(＋ライス343kcal)、たんぱく質：23.7g、脂質：55.4g、炭水化物：39.0g、食塩相当量：3.8g、野菜使用量：149g 販売価格：600円	・高知県産生姜と三元豚の包みメンチカツ ・帆立と春雨のチンジャオ風炒め ・茄子と油揚げのピリ辛煮 ・きゃべつのチーズマヨサラダ ・野沢菜ともやしの和え物 ・漬物 ・ライス(普通盛) (おかずのみ)エネルギー：355kcal(＋ライス343kcal)、たんぱく質：11.7g、脂質：21.4g、炭水化物：30.3g、食塩相当量：2.9g、野菜使用量：132g 販売価格：600円	・鶏の唐揚げ 野菜入り甘酢あん ・サワラの西京焼き ・三色金平 ・ほうれん草のお浸し ・カリフラワーとコーンのサラダ ・切干大根煮 ・漬物 ・ライス(普通盛) (おかずのみ)エネルギー：411kcal(＋ライス343kcal)、たんぱく質：29.5g、脂質：21.6g、炭水化物：28.0g、食塩相当量：2.9g、野菜使用量：125g 販売価格：600円

※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。