

令和4年度

ピンクリボンランチメニュー

10月は乳がん月間です。

行こう！乳がん検診！

- ・健康を意識したヘルシーメニューや、イメージカラーのピンク色の食材を取り入れた限定メニューが味わえる！
- ・乳がん検診についてのリーフレットや、マンモグラフィ検診車をイメージしたミニボックスティッシュもプレゼントいたします！（数量限定）

実施日		メニュー
10月3日（月）	第一本庁舎32階 職員食堂 (コンパスグループジャパン)	・鶏肉の梅風味焼き ・さつまいもダイスサラダ ・麦ご飯（小盛） ・トマトスープ 522kcal/野菜総量120g/食塩相当量3.2g 690円
10月4日（火）		・海老のトマトクリームライス ・野菜サラダ ・マカロニとほうれん草のスープ 623kcal/野菜総量130g/食塩相当量3.2g 690円
10月5日（水）	第二本庁舎4階 職員食堂 (エームサービス)	・トマトクリームシチュー ・さつまいも五穀ごはん ・野菜たっぷりコンソメスープ ・カルピスぶどうゼリー 618kcal/野菜総量167g/食塩相当量2.4g 700円
10月6日（木）		・白身魚のごろごろ野菜ビーツソース ・紫キャベツのマリネ ・トマトコンソメスープ ・麦&黒米ごはん 636kcal/野菜総量120g/食塩相当量2.9g 700円

※販売数には限りがあります。

※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。

乳がん検診は、40歳から2年に1回、定期的に受診しましょう。



令和4年度

ピンクリボン弁当メニュー

10月は乳がん月間です。
行こう！乳がん検診！

- ・健康を意識したヘルシーメニューや、イメージカラーのピンク色の食材を取り入れた限定メニューが味わえる！
- ・乳がん検診についてのリーフレットや、マンモグラフィ検診車をイメージしたミニボックスティッシュもプレゼントいたします！（数量限定）

実施日		メニュー
10月4日（火）	第一本庁舎16階 弁当販売所 （い和多）	・黒もち米御飯 ・油淋鶏 ・水菜とキャベツの千切 ・麻婆春雨 ・さつま芋とひじき旨煮 ・自家製かに玉 ・もやしと人参レモンドレッシング和え 663kcal／野菜総量124g／食塩相当量3.2g 小盛御飯500円
	第一本庁舎26階 弁当販売所 （嵯峨野）	・チキンフリカッセ（鶏のクリーム煮） ・豚野菜炒め ・南瓜のフリッター 明太ソース ・花野菜サラダ ・山菜おろし和え ・漬物 ・小盛ライス 704kcal／野菜総量139g／食塩相当量3.1g 小盛御飯500円
10月5日（水）	第二本庁舎10階 弁当販売所 （玉子屋）	・チキンソテー 明太クリームソース ・茄子のミートソース煮 ・ベーコンとカリフラワーの炒め物 ・スモークサーモンのマリネ ・いかメンチ ・千切りキャベツ(ドレッシング付き) ・赤かぶ漬物 ・小ライス 751kcal／野菜総量194g／食塩相当量3.5g 580円
10月6日（木）	第一本庁舎16階 弁当販売所 （い和多）	・調理師のカラアゲ ・北海道産鱈の塩焼き ・レッドキャベツ入コールスローサラダ ・白菜塩あんかけ焼きそば ・蒟蒻と大根の金平 ・ひじき胡麻煮 ・香の物 ・ごはん 642kcal／野菜総量149g／食塩相当量3.3g 小盛ライス500円
10月7日（木）	第一本庁舎26階 弁当販売所 （嵯峨野）	・ポークソテー BBQソース ・干し海老と野菜のかき揚げ 天つゆパック ・温野菜サラダ ・ほうれん草の胡麻和え ・赤かぶ漬物 ・小盛ライス 684kcal／野菜総量140g／食塩相当量2.4g 小盛御飯500円

※販売数には限りがあります。

※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。

乳がん検診は、40歳から2年に1回、定期的に受診しましょう。

