11月は「食育月間」 ポイント3倍

野菜をたくさん摂ってバランスの良い食事を心がけましょう!!

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
中庁舎食堂	広島産カキフライと豚肉と野菜の味噌炒め ご飯・小鉢・みそ汁付 野菜総量180g ¥560(税込)	野菜鶏天丼 小鉢・みそ汁付 野菜総量190g ¥500(税込)	10品目野菜中華あんかけ丼 小鉢・みそ汁付 野菜総量179g ¥500(税込)	たっぷり野菜と豆腐ステーキ牛カルビソース ご飯・小鉢・みそ汁付 野菜総量260g ¥560(税込)	ロコモコ風野菜たっぷりカレー ミニサラダ付 野菜総量275g ¥560(税込)
レストラン黎明	れんこんと鶏肉のピリ辛炒め ご飯・小鉢・みそ汁付 野菜総量210g ¥560(税込)	ポークソテーのスパイシージンジャー丼 小鉢・みそ汁付 野菜総量191g ¥560(税込)	しまかつおのガリバタ炒め ご飯・小鉢・みそ汁付 野菜総量185g ¥560(税込)	野菜と肉みそピリ辛丼 小鉢・みそ汁付 野菜総量175g ¥560(税込)	野菜と鶏唐揚げ甘辛ねぎまみれ ご飯・小鉢・みそ汁付 野菜総量185g ¥560(税込)

※成人の1日当りの野菜類の目標摂取量は350gです。このメニューで1日の約半分の量の野菜が摂れます。

千葉県庁生活協同組合