

# 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スジンジャー丼



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日の約半分量の野菜が摂れます。千葉県庁生活協同組合



日時	曜日	メニュー名	中庁舎			黎明			食育弁当
			出食数	客数	対比	出食数	客数	対比	
11月2日	月	広島産カキフライと味噌炒め 中庁食堂 560円	80	334	24%	51	211	24%	35
		れんこんのピリ辛炒め 黎明560円							
11月4日	水	10品目野菜中華あんかけ丼 中庁食堂 500円	72	331	22%	30	223	13%	30
		ポークソテーのスパイシージンジャー丼 黎明 560円							
11月5日	木	たっぷり野菜と豆腐ステーキ牛カルピソース 中庁食堂 560円	61	329	19%	49	237	21%	30
		野菜と鶏唐揚げ甘辛ねぎまみれ 黎明 560円							
11月6日	金	ロコモコ風カレー 中庁食堂 560円	67	317	21%	32	214	15%	30
		野菜と肉みそピリ辛丼 黎明 560円							
11月9日	月	広島産カキフライと味噌炒め 中庁食堂 560円	79	308	26%	31	214	14%	26
		れんこんのピリ辛炒め 黎明560円							
11月10日	火	野菜鶏天丼 中庁食堂 500円	76	372	20%	44	218	20%	28
		しまかつおガリバタ炒め 黎明560円							
11月11日	水	10品目野菜中華あんかけ丼 中庁食堂 500円	80	317	25%	30	201	15%	18
		ポークソテーのスパイシージンジャー丼 黎明 560円							
11月12日	木	たっぷり野菜と豆腐ステーキ牛カルピソース 中庁食堂 560円	59	308	19%	48	187	26%	28
		野菜と鶏唐揚げ甘辛ねぎまみれ 黎明 560円							
11月13日	金	ロコモコ風カレー 中庁食堂 560円	65	335	19%	34	240	14%	28
		野菜と肉みそピリ辛丼 黎明 560円							
11月16日	月	広島産カキフライと味噌炒め 中庁食堂 560円	73	335	22%	44	212	21%	30
		れんこんのピリ辛炒め 黎明560円							
11月17日	火	野菜鶏天丼 中庁食堂 500円	74	314	24%	30	264	11%	33
		ポークソテーのスパイシージンジャー丼 黎明 560円							
11月18日	水	10品目野菜中華あんかけ丼 中庁食堂 500円	78	342	23%	36	264	14%	23
		しまかつおガリバタ炒め 黎明560円							
11月19日	木	たっぷり野菜と豆腐ステーキ牛カルピソース 中庁食堂 560円	74	311	24%	29	228	13%	28
		野菜と肉みそピリ辛丼 黎明 560円							
11月20日	金	ロコモコ風カレー 中庁食堂 560円	75	372	20%	44	228	19%	33
		野菜と鶏唐揚げ甘辛ねぎまみれ 黎明 560円							
11月24日	火	野菜鶏天丼 中庁食堂 500円	65	346	19%	31	232	13%	28
		ポークソテーのスパイシージンジャー丼 黎明 560円							
11月25日	水	10品目野菜中華あんかけ丼 中庁食堂 500円	73	352	21%	28	232	12%	21
		しまかつおガリバタ炒め 黎明560円							
11月26日	木	たっぷり野菜と豆腐ステーキ牛カルピソース 中庁食堂 560円	43	344	13%	39	227	17%	28
		野菜と鶏唐揚げ甘辛ねぎまみれ 黎明 560円							
11月27日	金	ロコモコ風カレー 中庁食堂 560円	69	328	21%	52	201	26%	28
		野菜と肉みそピリ辛丼 黎明 560円							
11月30日	月	広島産カキフライと味噌炒め 中庁食堂 560円	68	345	20%	41	203	20%	30
		れんこんと鶏肉のピリ辛炒め 黎明 560円							
1週間の合計			1,331	6,340		723	4,236		535
※1日平均			70	334	21%	38	223	17%	28