

令和8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をご提供します。
- ・乳がん検診についてのリーフレットをお配りします。（数量限定）

実施日		メニュー
10月1日（木）	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 ・赤米 ・さつま芋ときのこのマリネ ・白菜ともやしの味噌汁 551kcal／野菜総量130g／食塩相当量3.1 g 840円
10月2日（金）		・青森サーモンの照り焼き ・赤米 ・ほうれん草としめじの青じそ風味 ・油揚げと三つ葉のすまし汁 505kcal／野菜総量120g／食塩相当量3.5 g 980円
10月5日（月）	第二本庁舎4階 職員食堂 (エームサービス)	・鯖の塩焼き ・ビーツポテトサラダ ・麦飯 ・味噌汁 603kcal／野菜総量120g／食塩相当量2.5 g 800円
10月6日（火）		・きのこトマトクリームソースのグリルチキン ・キャベツと赤ピーマンのレモンマリネ ・白米 ・人参と玉葱のコンソメスープ 676kcal／野菜総量121g／食塩相当量2.3 g 900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8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をご提供します。
- ・乳がん検診についてのリーフレットをお配りします。（数量限定）

実施日		メニュー
10月1日（木）	第一本庁舎16階 弁当販売所 （い和多）	・秋のさつま芋コロッケ ・豚キムチ炒め ・北海道産鮭塩焼き ・若布とレッドオニオン中華ドレッシング ・小松菜と人参のお浸し ・桜漬け ・ごはん （普通盛）709kcal／野菜総量130g／食塩相当量2.7g 小盛御飯590円／普通盛・大盛御飯600円
	第一本庁舎26階 弁当販売所 （嵯峨野）	・鶏の唐揚げ オーロラソース ・帆立のニラ玉炒め ・さつま揚げと大根の韓国風おでん ・いんげんのピーナツ和え ・カリフラワーサラダ ・漬物 ・小盛ライス （小盛）747kcal／野菜総量101g／食塩相当量3.5g 小盛御飯580円／普通盛御飯600円／大盛御飯650円
	第二本庁舎10階 弁当販売所 （玉子屋）	・チンジャオロース ・スケソウダラのソテーしば漬タルタルソース ・かに玉中華揚げ甘酢あんかけ ・もやしサラダ ・千切キャベツ ・イチゴ杏仁 ・桜大根 ・ライス 666kcal／野菜総量163g／食塩相当量2.2g 600円
10月2日（金）	第一本庁舎26階 弁当販売所 （嵯峨野）	・牛カルビコロッケ（※ソースは付いておりません） ・ハッシュドポーク ・花野菜サラダ ・ベーコン入り蓮根チーズ ・さつま芋の香味和え ・漬物 ・小盛ライス （小盛）790kcal／野菜総量101g／食塩相当量2.5g 小盛御飯580円／普通盛御飯600円／大盛御飯650円
	第二本庁舎10階 弁当販売所 （玉子屋）	・若鶏照焼 ・サーモンフライ ・小袋タルタルソース ・じゃがいもミートソース煮 ・れんこんたらマヨサラダ ・千切キャベツ ・うずら豆煮 ・日野菜漬 ・ライス 735kcal／野菜総量85g／食塩相当量2.5g 600円

10月5日（月）	第一本庁舎16階 弁当販売所 （嵯峨野）	・銀鮭の塩焼き ・肉団子の白湯鍋風煮 ・根菜のマリネサラダ ・紫いもコロケ ・胡瓜と若布のナムル ・切干大根煮 ・漬物 ・ライス	（小盛）589kcal／野菜総量118g／ 食塩相当量3.5g 小盛御飯580円／普通盛御飯600円／ 大盛御飯650円
	第一本庁舎26階 弁当販売所 （玉子屋）	・ハンバーグBBQソース ・クランベリーサラダ ・けんちん煮 ・付合せ（ペンネ、人参、コーン） ・赤大福 ・しば漬け ・ライス	584kcal／野菜総量116g／食塩相当量2.4g 600円
10月6日（火）	第二本庁舎10階 弁当販売所 （い和多）	・ご好評！プリプリ海老カツ ・黒もち米ごはん ・たらもサラダ ・マカロニクリームシチュー ・ハムとわかめの甘酢和え ・小松菜土佐和え ・桜漬け	（普通盛）645kcal／野菜総量150g／ 食塩相当量2.6g 小盛御飯590円／普通盛・大盛御飯600円
	第一本庁舎26階 弁当販売所 （玉子屋）	・豆腐ステーキ明太子ソース ・揚げ餃子と揚げニラ饅頭 ・八宝菜 ・にんじんナムル ・ソース焼きそば ・さつまいも甘煮 ・赤かぶ ・ライス	755kcal／野菜総量115g／食塩相当量3.9g 600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。

