

第1弾

# ベジ祭りやるよ!

野菜1日350グラム摂れていますか?

11/8(水)  
11/15(水)

祭

## ベジ祭り PART 2



日時: 11月15日(水) 11:30~

場所: 事務所3F 食堂

### メニュー

A 定食: 八宝菜

B 定食: 鯖のみそ煮

A定食、B定食 どちらを選んでも、ベジ副菜バイキング付き

お皿に好きなものを好きなだけ盛ろう!!

- ① 切り干し大根のナポリタン
- ② 水菜とわかめの柚子
- ③ 枝豆のポテトサラダ
- ④ グリーンサラダ

副菜バイキングだけで野菜150グラム以上摂取可能  
主菜を八宝菜にすれば、さらにプラス100グラム



仕入れの都合でメニューが変更になる場合もあります

ごはんも選べる **白ご飯** or **十六穀ご飯**

いつも通り、カレーや麺類もありますよ(\*^^)v

カレーや麺類の人もベジ副菜バイキング付き

次週はタンパク祭りを開催!!

不足しがちなタンパク質が摂れるバイキング付き!!