

レギュラーメニュー

エネルギー/たんぱく質/食塩相当量	
ざるそば/うどん 420円	
そば 317kcal/12.3g/4.3g うどん 321kcal/8.4g/4.6g	
かけそば/うどん 400円	
そば 316kcal/12.0g/4.4g うどん 322kcal/8.6g/4.7g	
かき揚げそば/うどん 470円	
そば 447kcal/13.0g/4.7g うどん 453kcal/9.6g/4.7g	
きつねそば/うどん 470円	
そば 370kcal/18.9g/4.8g うどん 376kcal/18.9g/4.8g	
とり天そば/うどん 470円	
そば 382kcal/16.4g/4.8g うどん 388kcal/13.0g/5.0g	
醤油ラーメン 500円	
398kcal/17.7g/6.3g	

エネルギー/たんぱく質/食塩相当量	
満菜カレー 540円	
ごはん大盛 620円	
563kcal/13.8g/2.4g	
カツカレー 680円	
ごはん大盛 760円	
774kcal/27.7g/3.6g	
ミニカレー 330円	
ミニどんぶり 370円	
※ミニどんぶりには味噌汁は付ません。	

目黒区役所食堂名物！
ブラックカレー
(エビフライ & 小鉢付き)
¥980

日替りメニュー

	Aヘルシーランチ (小鉢・味噌汁付)	740円	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	Bランチ (小鉢・味噌汁付)	740円	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
2月	鶏ひき肉と 茄子の味噌炒め		560 kcal	17.1 g	3.2 g	白身フライ タルタルソース		823 kcal	22.2 g	2.6 g
3火	赤魚の西京焼き		600 kcal	26.5 g	3.6 g	ハムカツ& メンチカツ		818 kcal	30.1 g	3.2 g
4水	タンドリーチキン		574 kcal	31.9 g	4.2 g	アジ南蛮		647 kcal	29.2 g	4.5 g
5木	豚ときくらげの 青菜炒め		648 kcal	29.2 g	2.6 g	ハンバーグ& から揚げ		780 kcal	38.1 g	4.3 g
6金	ぶり大根		596 kcal	26.7 g	3.5 g	柚子おろしとんかつ		802 kcal	29.6 g	3.5 g

*A・B・C・弁当の栄養価はご飯210g(普通盛り)とお味噌汁を含んでおります。 *仕入れの都合によりメニューが変更になる場合がございます

*当食堂では、お持ち帰りはご遠慮いただいております。食堂内にてご飲食いただきますようお願いいたします。

*ご購入いただきました食券は、当日に限り有効です。

*目黒区職員互助会会員様は、食堂ご利用の際は必ず職員証を見る位置に身につけてください。

週間メニュー

週間麺	590円	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
鶏と茄子の南蛮そば		567 kcal	23.2 g	4.3 g
どんぶり(味噌汁付)	640円	691 kcal	18.5 g	3.4 g
ごはん大盛	710円		g	g
イカと野菜の天丼		615 kcal	26.1 g	3.5 g
TFTベジメニュー	690円			
鶏団子鍋		666 kcal	26.4 g	3.7 g
週間Cランチ (小鉢・味噌汁付)	670円			
ガパオライス				



A・B・Cはご飯大盛無料です！
十五穀米か白米をお選びいただけます。

営業時間
11:00～14:00

お得なセットとその他のメニュー

60円お得！ 醤油ラーメンミニカレーセット	770円
50円お得！ うどん/そばミニ丼セット	720円
麺大盛	110円
かきあげ・きつね・とり天の単品追加	110円
カレールーの追加	140円
ソフトドリンク各種	140円
ジャンボサラダ	290円
ミニサラダ	160円
ご飯単品	180円
味噌汁単品	100円
おにぎり	190円
小鉢単品	140円

*小鉢の栄養価は含んでおりません

弁当ランチ(味噌汁付)	690円	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
揚げしゅうまい		732 kcal	21.4 g	3.4 g
豚肉のピーマン炒め		644 kcal	23.1 g	5 g
かれいのゆうあん焼き		553 kcal	23.3 g	4.3 g
サバの味噌煮		555 kcal	27.5 g	4.2 g
鶏七味焼き		604 kcal	20.1 g	2.8 g

*表示価格は全て消費税込みです。