

## 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

## 日替りメニュー

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きません。	

**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**

## 週間メニュー

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



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。

## 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

	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

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

\*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える位置に身につけてください。

\*表示価格は全て消費税込みです。

営業時間

11:00~14:00