

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	711 kcal 21.1 g 6.6 g
とんこつラーメン	
どんぶり(味噌汁付) 640円	726 kcal 28.6 g 2.9 g
ごはん大盛 710円	
かきたまカツ丼	
TFTベジメニュー 690円	
食べきり！キーマカレー	
週間Cランチ (小鉢・味噌汁付き) 670円	615 kcal 16.8 g 3.1 g
肉じゃが	

目黒区民の方からいただいた
アイデアを参考にしました！

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
9月	豚肉のすき煮風	688 kcal	23.5 g	2.5 g	北海道ホッケフライ	713 kcal	18.7 g	2.5 g
10火	チンジャオロース	692 kcal	25.1 g	2.8 g	油淋鶏	743 kcal	26.7 g	3.9 g
11水	建国記念日				建国記念日			
12木	スタミナ豚味噌炒め	680 kcal	27.9 g	4.2 g	ささみチーズカツ	610 kcal	30.6 g	2.5 g
13金	ホッケの塩焼き	552 kcal	26 g	3.2 g	エビフライ&カニクリームコロッケ	725 kcal	21.1 g	2.5 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
チキンカツ&メンチカツ	738 kcal	26 g	3.3 g
鰯の西京焼き	621 kcal	28.3 g	3.6 g
建国記念日			
サバの塩焼き	611 kcal	23 g	4.4 g
サーモンフライ	674 kcal	25.8 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。