

(期間:5/11~5/22)

**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)

今週は「北海道ザンギ風唐揚げ」です♪

**週間メニュー**

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	435 kcal	19.6 g	5.0 g
肉そば			
どんぶり(味噌汁付) 640円 ごはん大盛 710円	609 kcal	19.8 g	4.2 g
豚ナス味噌丼			
TFTベジメニュー 690円	592 kcal	29 g	2.4 g
バンバンジー			
フェアメニュー (小鉢・味噌汁付き) 860円 北海道ザンギ風唐揚げ	858 kcal	23.7 g	3.5 g



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

**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
11月	回鍋肉	654 kcal	17.0 g	3.5 g	アジフライ & 牛肉コロッケ	862 kcal	33.2 g	2.6 g
12火	鶏肉の カシューナッツ炒め	680 kcal	26.4 g	2.3 g	白身フライ タルタルソース	823 kcal	22.2 g	2.6 g
13水	八宝菜	594 kcal	19.7 g	2.5 g	味噌とんかつ	732 kcal	23.9 g	2.8 g
14木	鶏ひき肉と 茄子の味噌炒め	546 kcal	17.1 g	3.2 g	ハンバーグ ラタトゥイユソース	756 kcal	30.6 g	3.0 g
15金	レバニラ炒め	519 kcal	19.7 g	3.6 g	カキフライ	716 kcal	20.8 g	3.3 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。\*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
ロースカツ	767 kcal	23.3 g	3.7 g	
味付けとり天	680 kcal	23.7 g	3.3 g	
サバの生姜煮	552 kcal	18.4 g	2.3 g	
チキンレモンソテー	698 kcal	24.5 g	3.1 g	
白身フライ & イカリング	703 kcal	20.4 g	3.9 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。