

## 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

|     | Aヘルシーランチ (小鉢・味噌汁付) 740円 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 食塩相当量<br>g | Bランチ (小鉢・味噌汁付) 740円 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 食塩相当量<br>g |
|-----|-------------------------|---------------|------------|------------|---------------------|---------------|------------|------------|
| 22月 | 鶏ひき肉と<br>茄子の味噌炒め        | 560<br>kcal   | 17.1<br>g  | 3.2<br>g   | 白身フライ<br>タルタルソース    | 773<br>kcal   | 20.9<br>g  | 2.5<br>g   |
| 23火 | 秋分の日                    |               |            |            | 秋分の日                |               |            |            |
| 24水 | ☆NEW☆<br>タンドリーチキン       | 574<br>kcal   | 31.9<br>g  | 4.2<br>g   | アジ南蛮                | 653<br>kcal   | 28.7<br>g  | 3.8<br>g   |
| 25木 | 豚ときくらげの<br>青菜炒め         | 648<br>kcal   | 29.2<br>g  | 2.6<br>g   | ハンバーグ＆<br>からあげ      | 705<br>kcal   | 31.2<br>g  | 2.6<br>g   |
| 26金 | ぶり大根                    | 596<br>kcal   | 26.7<br>g  | 3.5<br>g   | 柚子おろしとんかつ           | 802<br>kcal   | 29.7<br>g  | 3.5<br>g   |

※9/26(金)で今年度の冷やし麺は終了いたします。

ざるそば・うどんは通年メニューですのでご利用いただけます。

## 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                 | 487 kcal | 17.8 g | 6.0 g |
| 揚げ茄子冷やしそば                |          |        |       |
| どんぶり(味噌汁付) 640円          | 689 kcal | 27.7 g | 3.6 g |
| ごはん大盛 710円               |          |        |       |
| イカと野菜の天丼                 |          |        |       |
| TFTベジメニュー 690円           | 563 kcal | 15.3 g | 2.3 g |
| 豚しゃぶサラダ                  |          |        |       |
| 週間Cランチ 670円<br>(小鉢・味噌汁付) | 666 kcal | 27.5 g | 4.4 g |
| ガパオライス                   |          |        |       |

| エネルギー/たんぱく質/食塩相当量   |                    |
|---------------------|--------------------|
| 満菜カレー 540円          | 563kcal/13.8g/2.4g |
| ごはん大盛 620円          |                    |
| カツカレー 680円          | 774kcal/27.7g/3.6g |
| ごはん大盛 760円          |                    |
| 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



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    |
|-------------|--|------|-------------|-----------|----------|
| ヒレカツ        |  |      | 699<br>kcal | 27.2<br>g | 4.2<br>g |
| 秋分の日        |  |      |             |           |          |
| 揚げしゅうまい     |  |      | 732<br>kcal | 21.4<br>g | 3.4<br>g |
| サバの味噌煮      |  |      | 555<br>kcal | 27.5<br>g | 4.3<br>g |
| 豚肉のピーマン炒め   |  |      | 627<br>kcal | 20.7<br>g | 4.0<br>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。